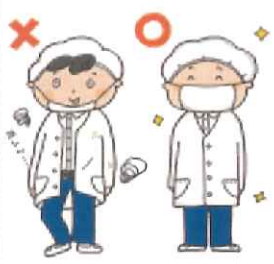
令和８年度



11月　こんだてよていひょう

＿＿は島内産の食品です。

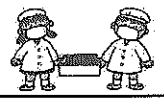
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい	2　☆①ちらしずし ②ぎゅうにゅう　⑤ヨーグルト ③すましじる ④さかなのさいきょうやき	3 文化の日 	4　①こめこパン ②ぎゅうにゅう ☆③カルボナーラ ④いろどりやさいのマリネ	5　①すくなめごはん ②ぎゅうにゅう ③さつまじる ☆④さばのたつたあげ	6　☆①カレーライス （むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③りんごゼリーポンチ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①とりにく たまご ②ぎゅうにゅう ③とうふ さつまあげ ④ワフラ みそ ⑤ヨーグルト		②ぎゅうにゅう ③ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ おから ④サバ	①とりにく チーズ ②ぎゅうにゅう
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ ③にんじん だいこん もやし ほししいたけ はねぎ		③にんじん たまねぎ マッシュルーム しろいんげんまめ パセリ ④キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	③にんじん ごぼう とうがん こんにゃく はねぎ	①たまねぎ にんじん りんご グリンピース ③りんご パイン みかん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ④さとう		①こめこパン ③オリーブオイル なまクリーム スパゲティ ④さとう アーモンド オリーブオイル	①こめ ③サラダあぶら じゃがいも ④でんぷん あぶら	①こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	648kcal/32.5g 豆・海藻・いも類・果物		690kcal/27.5g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	670kcal/25.2g 豆・卵・海藻・きのこ類・果物	680kcal/19.5g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・
こんだてめい	9 ☆①ごぼうとぎゅうにくのまぜごはん ②ぎゅうにゅう ③なすのみそしる ④きりぼしだいこんのごまいため	10　①ガパオライス （むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ④マスカットジョア ③はるさめスープ	11 ★①セルフハンバーガー （バーガーパン・ハンバーグ・ ゆでキャベツ・スライスチーズ） ②ぎゅうにゅう ★③さつまいもシチュー	12　①とうもろこしごはん ②ぎゅうにゅう ③とうふとあげのみそしる ④とりのからあげ	13　①けいはん （むぎごはん・ぐ・スープ・のり） ②ぎゅうにゅう ③ポテトサラダ ④とうにゅうプリンタルト
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ぎゅうにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ わかめ ④ツナ（かつお）	①とりにく だいず ②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ ④ジョア（乳）	①ハンバーグ（鶏肉・豚肉） チーズ スキムミルク ②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう チーズ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とうふ むぎみそ わかめ ④とりにく	①とりささみ たまご のり ②ぎゅうにゅう ④とうにゅう
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん ごぼう たかな ③にんじん たまねぎ なす はねぎ ④にんじん きりぼしだいこん こまつな	①たまねぎ にんじん きパプリカ ピーマン ③にんじん たまねぎ チンゲンサイ	①ハンバーグ（玉葱） キャベツ ③にんじん たまねぎ はくさい グリンピース	①コーン ③にんじん だいこん えのき ⑤えだまめ	①はねぎ にんじん つぼづけ（大根） ほししいたけ ③にんじん ブロッコリー コーン きゅうり
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら ③じゃがいも ④ごまあぶら さとう ごま	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ③ごまあぶら はるさめ	①バーガーパン でんぷん ③サラダあぶら さつまいも こむぎこ バター	①こめ ③じゃがいも ④あぶら でんぷん	①こめ むぎ サラダあぶら さとう ③サラダあぶら マヨネーズ（卵不使用） じゃがいも ④こめこ さとう でんぷん
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	640kcal/28.7g 豆・魚・卵・きのこ類・果物	656kcal/28.5g 魚・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	692kcal/31.6g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	647kcal/26.5g 豆・魚・卵・果物	690kcal/26.0g 豆・豆製品・魚・果物
こんだてめい	16　①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ひじきのいためもの ④きんぴらごぼう	17　①かしわめし ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④にんじんしりしり	18　①チーズパン ②ぎゅうにゅう ③ラビオリのトマトソースに ④バナナッツ	19　①ごはん 食育の日　②ぎゅうにゅう ③もずくたまごスープ ④サメのあまずあんかけ	20　①きつねどん （むぎごはん） ②ぎゅうにゅう ③レバーのアーモンドみそがらめ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひじき あつあげ ちくわ ぼうてん ④ぎゅうにく あぶらあげ	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ツナ（まぐろ） たまご かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とりにく ラビオリ（鶏肉・豚肉） ④だいず	②ぎゅうにゅう ③ハム たまご もずく ④サメ	①あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とりにく レバー むぎみそ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん ほししいたけ こんにゃく えだまめ ④にんじん ごぼう こんにゃく インゲン	①ほししいたけ にんじん ごぼう ③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ はねぎ ④にんじん	③にんじん たまねぎ ぶなしめじ ラビオリ（玉葱） トマト グリンピース ④バナナ	③にんじん たまねぎ えのき きくらげ ④にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ グリンピース	①にんじん たまねぎ えのき ふかねぎ ④ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④さとう ごまあぶら ごま	①こめ むぎ サラダあぶら ③ごまあぶら じゃがいも ④サラダあぶら	①チーズパン ③サラダあぶら じゃがいも ラビオリ（小麦粉） さとう でんぷん ④アーモンド ピーナツ こくとう	①こめ ③はるさめ ごまあぶら ④あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	①こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ③あぶら でんぷん さとう アーモンド
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	637kcal/26.6g 豆・魚・卵・果物	649kcal/29.6g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	687kcal/28.5g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	649kcal/27.3g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物	698kcal/27.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物
こんだてめい	23 勤労感謝の日 	24　①すくなめごはん ②ぎゅうにゅう ③ごまとうにゅうなべ ④さばのみそに	25　①ココアあげパン ②ぎゅうにゅう ③かぼちゃのポタージュ ④くきわかめのソテー	26★①わかめとしゃけのえいようごはん ②ぎゅうにゅう ③かんこくふうにくじゃが ④ごまドレサラダ	27　①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③だいこんのコンソメスープ ④さかなのチリソース
1・2群 体をつくるもとになる食品		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ とうふ むぎみそ とうにゅう ④サバ みそ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④ツナ（かつお） だいず くきわかめ	①さけ わかめ ②ぎゅうにゅう ③ちくわ ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウインナー ④タラ
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん とうがん しいたけ はくさい ふかねぎ こまつな	③にんじん たまねぎ かぼちゃ ④にんじん ごぼう コーン えだまめ	③にんじん たまねぎ ぶなしめじ ニラ ④キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん コーン ⑤レーズン	③にんじん たまねぎ だいこん コーン ④ふかねぎ
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ ③はるさめ ごまあぶら ごま ④さとう こめこ	①コッペパン あぶら ③オリーブオイル こめこ ④マヨネーズ（卵不使用） ごま	①こめ ③さとう ごまあぶら じゃがいも ④ごま さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ④あぶら でんぷん ごまあぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		709kcal/29.8g 豆・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	664kcal/25.8g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物	633kcal/22.7g 豆・豆製品・魚・卵・果物	614kcal/25.4g 豆・豆製品・卵・海藻・きのこ類・いも類
こんだてめい	30　①ツナピラフ ②ぎゅうにゅう ③ABC スープ ④ささみカツのうめソース				
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ツナ（かつお） ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウインナー ④ささみ				
3・4群 体の調子を整える食品	①たまねぎ にんじん コーン ピーマン ③にんじん たまねぎ コーン ④うめ				
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ サラダあぶら ③サラダあぶら じゃがいも マカロニ ④あぶら こめこ でんぷん さとう				
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	693kcal/26.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物				



★物資調達の都合上，献立を変更する場合があります。ご了承ください。

令和８年度



11月献立予定表

＿＿は島内産の食品です。

知名町立学校給食センター（中学校）

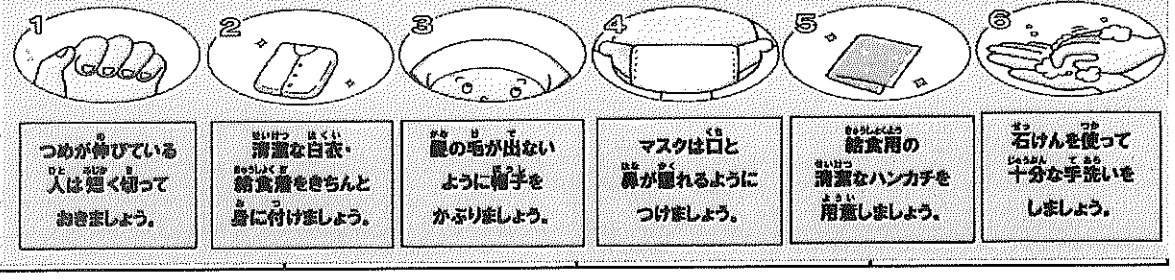
★は食に関する授業や宿題で子どもたちが考えたメニューです♪

	月	火	水	木	金
献立名	2 ☆①ちらし寿司 ②牛乳 ⑤ヨーグルト ③すまし汁 ④魚の西京焼き	3 文化の日	4 ①米粉パン ②牛乳 ☆③カルボナーラ ④彩り野菜のマリネ	5 ①少なめごはん ②牛乳 ③さつま汁 ☆④さばの竜田揚げ	6 ☆①カレーライス （麦ごはん） ②牛乳 ③りんごゼリーポンチ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①鶏肉 卵 ②牛乳 ③豆腐 さつま揚げ ④サワラ みそ ⑤ヨーグルト		②牛乳 ③ベーコン 卵 牛乳 チーズ	②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 麦みそ おから ④サバ	①鶏肉 チーズ ②牛乳
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 ごぼう 切干大根 干し椎茸 枝豆 ③人参 大根 もやし 干し椎茸 葉ねぎ		③人参 玉葱 マッシュルーム 白いんげん豆 パセリ ④キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	③人参 ごぼう 冬瓜 こんにゃく 葉ねぎ	①玉葱 人参 りんご グリンピース ③りんご パイン みかん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 サラダ油 砂糖 ④砂糖		①米粉パン ③オリーブオイル 生クリーム スパゲティ ④砂糖 アーモンド オリーブオイル	①米 ③サラダ油 じゃがいも ④でんぷん 油	①米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	736kcal/36.8g 豆・海藻・いも類・果物		847kcal/32.9g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	742kcal/28.3g 豆・卵・海藻・きのこ類・果物	792kcal/21.8g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・
献立名	9 ☆①香りごぼうと牛肉の混ぜごはん ②牛乳 ③なすのみそ汁 ④切干大根のごま炒め	10 ①ガパオライス （麦ごはん） ②牛乳 ④マスカットジョア ③春雨スープ	11 ☆①セルフハンバーガー （バーガーパン・ハンバーグ・茹でキャベツ・スライスチーズ） ②牛乳 ★③さつまいもシチュー	12 ①とうもろこしごはん ②牛乳 ③豆腐と揚げのみそ汁 ④鶏の唐揚げ ⑤蒸し枝豆	13 ①麺飯 （麦ごはん・具・スープ・のり） ②牛乳 ④豆乳プリンタルト ③ポテトサラダ
1・2群 体をつくるもとになる食品	①牛肉 ②牛乳 ③豆腐 油揚げ 麦みそ わかめ ④ツナ（かつお）	①鶏肉 大豆 ②牛乳 ③ハム 豆腐 ④ジョア（乳）	①ハンバーグ（鶏肉・豚肉） チーズ スキムミルク ②牛乳 ③鶏肉 牛乳 チーズ	②牛乳 ③油揚げ 豆腐 麦みそ わかめ ④鶏肉	①鶏ささみ 卵 のり ②牛乳 ④豆乳
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 ごぼう 高菜 ③人参 玉葱 なす 葉ねぎ ④人参 切干大根 小松菜	①玉葱 人参 黄パプリカ ピーマン ③人参 玉葱 チンゲン菜	①ハンバーグ（玉葱） キャベツ ③人参 玉葱 白菜 グリンピース	①コーン ③人参 大根 えのき ⑤枝豆	①葉ねぎ 人参 つぼ漬け（大根） 干し椎茸 ③人参 ブロッコリー コーン きゅうり
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 ③じゃがいも ④ごま油 砂糖 ごま	①米 麦 サラダ油 砂糖 ③ごま油 春雨	①バーガーパン でんぷん ③サラダ油 さつまいも 小麦粉 バター	①米 ③じゃがいも ④油 でんぷん	①米 麦 サラダ油 砂糖 ③サラダ油 マヨネーズ（卵不使用） じゃがいも ④米粉 砂糖 でんぷん
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	740kcal/32.8g 豆・魚・卵・きのこ類・果物	747kcal/31.7g 魚・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	855kcal/38.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	795kcal/29.2g 豆・魚・卵・果物	786kcal/29.4g 豆・豆製品・魚・果物
献立名	16 ①麦ごはん ②牛乳 ③ひじきの炒め煮 ④金平ごぼう	17 ①かしわ飯 ②牛乳 ③けんちん汁 ④人参しりしり	18 ①チーズパン ②牛乳 ③ラビオリのトマトソース煮 ④バナナッツ	19 ①ごはん ②牛乳 食育の日 ③もずく卵スープ ④サメの甘酢あんかけ	20 ①きつね丼 （麦ごはん） ②牛乳 ③レバーのアーモンドみそ絡め
1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③鶏肉 ひじき 厚揚げ 竹輪 棒天 ④牛肉 油揚げ	①鶏肉 ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④ツナ（まぐろ） 卵 かつお節	②牛乳 ③鶏肉 ラビオリ（鶏肉・豚肉） ④大豆	②牛乳 ③ハム 卵 もずく ④サメ	①油揚げ ②牛乳 ③鶏肉 レバー 麦みそ
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 干し椎茸 こんにゃく 枝豆 ④人参 ごぼう こんにゃく インゲン	①干し椎茸 人参 ごぼう ③人参 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ ④人参	③人参 玉葱 ぶなしめじ ラビオリ（玉葱） トマト グリンピース ④バナナ	③人参 玉葱 えのき きくらげ ④人参 玉葱 きくらげ 竹の子 グリンピース	①人参 玉葱 えのき 深ねぎ ④ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④砂糖 ごま油 ごま	①米 麦 サラダ油 ③ごま油 じゃがいも ④サラダ油	①チーズパン ③サラダ油 じゃがいも ラビオリ（小麦粉） 砂糖 でんぷん ④アーモンド ピーナツ 黒糖	①米 ③春雨 ごま油 ④油 でんぷん ごま油 砂糖	①米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん ③油 でんぷん 砂糖 アーモンド
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	737kcal/30.2g 豆・魚・卵・果物	753kcal/34.3g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	850kcal/34.6g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	753kcal/31.4g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物	815kcal/31.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物
献立名	23 勤労感謝の日	24 ①少なめごはん ②牛乳 ③ごま豆乳鍋 ④さばのみそ煮	25 ①ココア揚げパン ②牛乳 ③かぼちゃのポタージュ ④茎わかめのソテー	26 ★①わかめと鮭の栄養ごはん ②牛乳 ⑤ヨーグルトレーズン ③韓国風肉じゃが ④ごまドレサラダ	27 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤ミルージュ ③大根のコンソメスープ ④魚のチリソース
1・2群 体をつくるもとになる食品		②牛乳 ③豚肉 油揚げ 豆腐 麦みそ 豆乳 ④サバ みそ	②牛乳 ③ベーコン 豆乳 ④ツナ（かつお） 大豆 茎わかめ	①鮭 わかめ ②牛乳 ③牛肉 竹輪 ⑤ヨーグルトレーズン（乳）	②牛乳 ③ベーコン ウインナー ④タラ ⑤ミルージュ（乳）
3・4群 体の調子を整える食品		③人参 冬瓜 椎茸 白菜 深ねぎ 小松菜	③人参 玉葱 かぼちゃ ④人参 ごぼう コーン 枝豆	③人参 玉葱 ぶなしめじ ニラ ④キャベツ こんにゃく きゅうり 人参 コーン ⑤レーズン	③人参 玉葱 大根 コーン ④深ねぎ
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①米 ③春雨 ごま油 ごま ④砂糖 米粉	①コッペパン 油 ③オリーブオイル 米粉 ④マヨネーズ（卵不使用） ごま	①米 ③砂糖 ごま油 じゃがいも ④ごま 砂糖 ごま油	①米 麦 ④油 でんぷん ごま油 砂糖
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		790kcal/32.9g 豆・卵・海藻・きのこ類・いも類・果物	815kcal/30.9g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物	778kcal/26.7g 豆・豆製品・魚・卵・果物	767kcal/29.2g 豆・豆製品・卵・海藻・きのこ類・いも類
献立名	30 ①ツナピラフ ②牛乳 ③ABCスープ ④ささみカツの梅ソース				
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ツナ（かつお） ②牛乳 ③ベーコン ウインナー ④ささみ				
3・4群 体の調子を整える食品	①玉葱 人参 コーン ピーマン ③人参 玉葱 コーン ④梅				
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 サラダ油 ③サラダ油 じゃがいも マカロニ ④油 米粉 でんぷん 砂糖				
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	742kcal/30.5g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物				

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

★給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

★食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気を付けましょう。



★物資調達の都合上，献立を変更する場合があります。ご了承ください。



11月 給食カレンダー

知名町立学校 給 食 センター

月	火	水	木	金
2 ヨーグルト 魚の西京焼き ちらしずし すまし汁 秋の読書週間に合わせて本と給食のコラボメニューを実施します。今日は、「四十九日のレシピ」から、ちらし寿司の登場です♪	3 文化の日 	4 彩り野菜のマリネ 米粉パン カルボナーラ・スパゲティ 「さよならごはんを明日も君と」より、カルボナーラを作りました。作者、汐見夏衛さんは鹿児島県出身です。ぜひ読んでみてくださいね☆	5 魚の竜田揚げ 少なめごはん さつま汁 「女王さまの夜食カフェ～マカン・マラン再び～」より、竜田揚げを作りました。路地裏の不思議なカフェ。他にどんな料理があるのでしょうか？	6 りんごゼリー ポンチ (麦ごはん) かけて食べてね！ カレーライス 今日は、「ぼくんちカレーライス」という絵本の中に登場するカレーライス☆彡カレーライスを食べたい気持ちが町中に広がっていって・・・
9 切干大根のごまゾめ 香りごぼうと牛肉の混ぜごはん なすのみそ汁 小説「奈良まちはじまり朝ごはん」に出てくる料理を再現しました。秋の読書週間に合わせた5日間の本とのコラボ献立はいかがだったでしょうか？	10 具をのせて食べよう！ (具) ジョア ガパオライス (麦ごはん) 春雨スープ ガパオライスは、タイ料理です。ひき肉や野菜を炒め、ごはんと一緒に食べます。タイでは、目玉焼きをのせることもあります。	11 ハンバーグ 茹でキャベツ スライスチーズ セルフハンバーガー (バーガーパン) さつまいもシチュー 今日は、田皆小5年生田中さんが考えてくれたメニューです。温食には、島内産の美味しいさつまいもを28kg使っています。	12 蒸し枝豆 鶏の唐揚げ とうもろしごはん 豆腐と揚げのみそ汁 下平川小校区の納山さんの「枝豆」を使用させていただきました。枝豆は、大豆がまだ熟す前に収穫したもので、たんぱく質が豊富です。	13 のり ポテトサラダ 豆乳プリンタルト かけて食べてね！ 鶏飯 (麦ごはん) (スープ) 鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。具材とだしのうま味が合わさった、先人の知恵と思いが詰まった料理です。味わって食べましょう♪
16 金平ごぼう 麦ごはん ひじきの炒め煮 ごぼうは、土の中に長く伸びて育つ根菜です。腸の蠕動運動を促す食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	17 人参しりしり かしわ飯 けんちん汁 人参しりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」という名前は、人参を細長くおろすときの音に由来すると言われています。	18 バナナッツ チーズパン ラビオリのトマトソース煮 「8」が付く日は「かみかみメニュー」の日です。副食のバナナッツには食感がアクセントの食品を使用しています。よく噛んで食べましょう。	19 サメの甘酢あんかけ ごはん もずく卵スープ 10月19日 食育の日 今日は、沖永良部と与論の3町なかよし献立を実施します。与論町のサメにでんぷんをまぶし、揚げ、甘酢あんをかけました。	20 レバーのアーモンドみそ絡め (麦ごはん) きつね丼 レバーは、血液を作るために必要な鉄や、ビタミンB12が多く含まれています。苦手な人でも美味しく食べられるよう味つけを工夫しています。
23 勤労感謝の日 	24 さばのみそ煮 少なめごはん ごま豆乳鍋 ごま豆乳鍋は、ごまの香ばしさと豆乳のまろやかさが楽しめる鍋料理です。野菜や肉、豆腐など、様々な食材の美味しさを味わいましょう。	25 茎わかめのソテー ココア揚げ かぼちゃのポタージュ 給食の人気メニュー「ココア揚げパン」！パンを油で揚げ、ココアパウダーをまぶして作ります。笑顔あふれる給食時間になりますように☆彡	26 ごまドレサラダ わかめと鮭の栄養ごはん 韓国風肉じゃが 田皆小5年生西さんが考案した「わかめと鮭の栄養ごはん」を作りました。ミネラルを豊富に含むわかめと、たんぱく質が豊富な鮭で栄養たっぷり♪	27 魚のチリソース 麦ごはん 大根のコンソメスープ 副食は、でんぷんをまぶして揚げたタラに、ピリッと甘辛いチリソースを絡めました。香ばしいソースには、ごま油で炒めた深ねぎも入っています。
30 ささみカツの梅ソース ツナピラフ ABCスープ ABCスープには、アルファベットの形をした小さなマカロニが入っています。自分の名前の頭文字や、好きなアルファベットを探してみましょう☆彡				

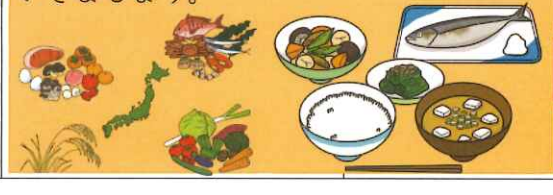
★秋の読書週間★

★残食調査★

和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました！

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。

また、伝統的な行事とも密接に関わっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。



新鮮で豊かな食材

一汁三菜

季節感・旬

11月24日は「いい節の日」

今月の知産知消

- 葉ねぎ
- 麦みそ
- もやし
- きくらげ
- 枝豆
- さつまいも

