



# 給食だより



令和4年11月

昼 食			3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)		
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
1	火	中華風ローストチキン ごまドレサラダ 春雨スープ		ミルク	ビスコ	牛 乳	ジャムトースト
●2	水	ひじきの炒り煮 チップスサラダ	パイナップ	〃	じゃがもち	〃	サッポロポテト
●4	金	筑前煮 もやしの酢の物		〃	塩むすび	〃	動物ポーロ
5	土	ポテトグラタン コーンスープ		〃	サッポロポテト	〃	野菜バー
7	月	ドライカレー スパゲッティサラダ		牛 乳	青のりポテトビーンズ	〃	ビスケット
▲8	火	ちゃんぽん汁 切干大根の酢の物	みかん	ミルク	ココナッツサブレ	〃	ジャムトースト
●9	水	きんぴら炒め なます 魚の照り焼き		〃	ゼリー	〃	えびせん
10	木	豚丼 キャベツの昆布和え おさ汁		〃	せんべい	〃	バナナ
●11	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		牛 乳	アメリカンドッグ	〃	クラッカー
12	土	遠 足 (愛情弁当♥)			おやつ		
14	月	クリームシチュー マカロニサラダ		牛 乳	どら焼き	牛 乳	ビスケット
15	火	魚のバーベキュー風 中華きゅうり すまし汁		ミルク	りんご・動物ポーロ	〃	ジャムトースト
●16	水	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		牛 乳	お好み揚げ	〃	サッポロポテト
17	木	五目豆のカレー煮 野菜スープ		牛 乳	塩せん	〃	バナナ
●18	金	切り干し大根の炒め煮 ひじきの酢の物	スティックゼリー	〃	チーズケーキ	〃	動物ポーロ
▲19	土	五目そうめん 卵焼き さつま芋の甘煮		〃	ベジたべる	〃	野菜バー
21	月	親子丼 れんこんの甘辛炒め みそ汁		牛 乳	ドーナツ	〃	ビスケット
22	火	魚のコーンマヨネーズ焼き ごま和え 豆乳スープ		ミルク	ポテトフライ	〃	ジャムトースト
▲24	木	スパゲッティナポリタン 大根サラダ		麦 茶	ソフル	〃	えびせん
●25	金	肉じゃが 酢の物 納豆		ミルク	ピザトースト	〃	バナナ
▲26	土	カレーうどん りんごのサラダ		〃	かっぱえびせん	〃	クラッカー
28	月	チキンカツ ベーコンポテト <span style="color: green;">しいたげのかきたま汁</span>		〃	ロッククッキー	〃	ビスケット
29	火	魚のみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		〃	バーベQ味	〃	ジャムトースト
●30	水	高野豆腐の卵とし 春雨の中華風サラダ	バナナ	牛 乳	芋天ぷら	〃	サッポロポテト

●：玄米給食の日

▲：麺類の日

◎：行事食の日

緑色の字：新メニュー

## 11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



## うがいや水分補給をしよう

秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。

