

献立表 ^{こん だて ひょう}

★11月から **新米** になります。★ ^{しんまい}

給食で出てるお米の産地が変わります。 ^{きゅうしょく であ おこめ さんち かわ}

・きらら397(北海道)のブレンド → つがるロマン(青森県) ^{ほっかいどう あおもりけん}
 ・ヒビカリ(香川県)

になります。

<p>1 ひじきずし・むらくもじる 木 マンゴーヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>	<p>2 コッパマン・オレンジマレード・ミルク 金 とりまの スパイシーあげ スープ ミルクに</p>	<p>5 ジェム・さといものマーホに・メロンニゼッ 月 アーモンドあえ いためもの</p>
<p>ひじきには、シアルカが 豊富。特に鉄分が 多く含まれています。 血をつくるもとに なるんですよ。</p> 	<p>コッパ^ッとは、 フランス産で小麦 のパンを「Coupe」 とロずぶところから きています。</p> 	<p>黒いものぬるぬると 成分は、ガラクタンと います。 ガラクタンは、血圧を 下げてコレステロール を下げる効果があるよ。</p> 
<p>6 カイザーロール・ポテトサラダ・ネーブル 火 とんかつ・きのこの スープ・ぎゅうにゅう</p>	<p>7 ジェム・ほっけのいちごぼし・りんご 水 ゆかりがら・さつまいものみそるぎゅう にゅう</p>	<p>8 ジェム・たらこふりかけ・ねこのいそに 木 うちまめのおつゆ・いちじくゼリー・ぎゅうにゅう</p>
<p>カイザーロールは、 2回目の登場です。 木リアの皇帝(カサ) がほめたパンと いわれ名が付きました。</p> 	<p>魚^{いさな}へんに花と書いて 「魚花」といます。 北海道や日本海で とれ、ひらいて干した ものがおいしいですね。(M)</p> 	<p>たらこは スカウダラ という魚 の卵を塩漬けにした ものです。ビタミンが 豊富ですが塩分が 多いので食べすぎには 気をつけましょう。(M)</p> 
<p>9 ちゅうがふりたまみ・いかのチリソース 金 えだまめ・キムチ・みかんぎゅうにゅう</p>	<p>12 ジェム・さばのよじるぼし・ごもくまめ 月 ゆばのたまご・わらびもち・ぎゅうにゅう</p>	<p>13 クロワッサン・とろろのグラタン・ポトフ 火 カリフラワー・パムのサラダ・ぎゅうにゅう</p>
<p>朝鮮の漬物 キムチ。 そのうまみは 魚介類の塩辛を いっしょに漬ける ことでできています。</p> 	<p>よじる^{ほし}とは、 能登半島(石川県) に古くから伝わる 魚からつくった しょうゆ「よじる」に 魚をついて乾燥させて封</p> 	<p>クロワッサンはフランスの 朝食によく食べられる 三層のパン。 ふっふのパンより サクサクしています。</p> 

献立表

14 水 ごはん・すりみのてんぷら・かぼちの
きりまたいこの。ベーコンと
ほろほろけ じがいのみえは。ぎゅうにゆり

かぼちやば、**カテン**が豊富。
カテンは粘膜を
丈夫にするので
カゼの**予防**にも
なりますよ。(S)

19 月 ごはん・とりにのぎまめやき。いんげんのぎま
めやし。かき。ぎゅうにゆり

ごまは、**仏教**とともに
今から**1300年**ほど
まえに**中国**から
日本に**伝えられ**
ました。(S)

22 木 おにぎり・とりのからあげ
としじる。みかん。ぎゅうにゆり

今日は、**赤阪小学校**で
研究発表の日です
給食センターでも
1時間早く給食
を作りますよ。おにぎりは
1〜3年1ヶ
4〜6年2ヶ
です。

28 水 ハヤシライス・まめのぎまめやき
ナタデココいりいちじくゼリー。ぎゅうにゆり

人気メニューのひとつ
豆の味噌やきです。
大豆は、しょうゆと
みりんを煮てから
他の具とまぜています。(M)

15 木 七ツツバ・わかめスープ
だいごいも。ぎゅうにゆり

わかめには、**カルシウム**が
多く含まれています!
骨や**歯**を丈夫に
するはたらきを
します。(S)

20 火 ごっパン・ケチャップフランス。ドライカレー
ごまめとベーコンのレタスの
ようふうきんぴら。スープ。ぎゅうにゆり

ブルーベリーは、**アメリカ**原産で
広く**自然**に生えて
いるそうです。
花は**白**いです。(S)

26 月 ごはん・ちくわのてんぷら・ぎまめ
いんげんやまめやきの。ぶどうミニ
ピリカラいため。ゼリー。にゆり

ピリカラのためには、
豆板醤を使っています。
豆と**唐辛子**と**塩**で
作った**味噌**です。
今日は
何かあるかも!

29 木 ごはん・1つぽろさい。かみかみ
カリフラワーの
ねみサラダ。ミニトマト。ぎゅうにゆり

トマトは、昔**メキシコ**
言われた**ナス科**の
野菜です。
南米の**アンデス**
地方原産です。(M)

16 金 まがたまパン・ほろれんそくのクリームに
ツナサラダ。りんご。ぎゅうにゆり

ほろれんそくのクリームにの
クリームは、牛乳や
生クリーム他に**バター**
や**とんこつ**スープを
使って**白く**美味し
いソースになります。(S)

21 水 きのこごはん。かすみえは
めざし。ブロッコリーの
あえもの。ぎゅうにゆり

酒は、**日本酒**をつくる
時にできる**しぼりかす**。
アルコール分は
8%位ありますが
加熱するとなくな
ってしまいます。(S)

27 火 ごっパン。いかやきそば。ピリカラ
もやし。ヨーグルト。ぎゅうにゆり

イカの種類は、
460種も
あるんですよ。(S)

30 金 こくろパン。さけのきのこソースかけ
こまつばとソーセージの。ミネラル。グレープ
ソー。スープ。ブルーベリー

黒糖とは、**黒ごぼう**のことで
どくとくの**風味**があり
おいしいです。
ふつうのさとうより
ビタミン・**ミネラル**
が**豊富**です。(M)