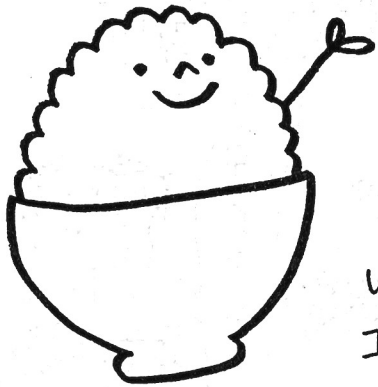


献立表

11月から新米になります!



お米の品種は **香川県産のヒノヒカリ** です。
 ヒノヒカリは平成元年に宮崎で生まれました。
 ヒノ(陽の)は西日本を表して (父)コシヒカリ (母)黄金晴
 いて大阪府でも多くつくられています。
 コシヒカリに似た味や輝きがあります。

お知らせ
 バターの品薄により、代替品としてバターマーガリンを使ってきましたが、11月分よりバターの入荷ができるようになりましたのでお知らせ致します。今までご迷惑をおかけしました。

<p>4 クロワッサン・カリフラワーのシチュー 火 もやしサラダ・アセロラゼリー</p> <p>カリフラワーはビタミンCが多いです。 ビタミンCはカゼを予防するビタミンです。</p>	<p>5 たらこふりかけごはん・キャベツとあつあげのみそ汁</p> <p>たらこはコレステロールが多いですが、コレステロールは細胞の膜をつくる大切な成分でもあります。</p>	<p>6 ハヤシライス・マヨネーズあえ 木 ナタデココいりオレンジゼリー</p> <p>ナタデココはココナツの汁を発酵させて固めたものです。 くにゅくにゅした独特の食感がありますね。</p>
<p>7 コッペパン・アヲリョット・キャベツいり 金 ジャム・オムレツ・いんげん・ジュリエヌスープ</p> <p>ジュリエヌとはせん切りにした具のことです。 キャベツやセロリも細かく切っています。</p>	<p>10 ごはん・さばのよしるぼし 月 ほろもんそうの・かす・みかん</p> <p>酒粕は日本酒をしぼった残りです。 アルコール分が8%程ありますが温めると蒸発してしまいます。</p>	<p>11 オリーブパン・タンドリーチキン 火 ミニ・いんげんまめと・ようなし</p> <p>梨は中国原産でヨーロッパや日本に分かれていきました。 今日は洋梨です。</p>
<p>12 はくさいラーメン・ピリカラきゅうり 水 オレンジ</p> <p>中華めんは小麦粉をかん水というアルカリ性の水で練るので、独特の風味が出ます。</p>	<p>13 きのごはん・いかのつけやき 木 きりぼだいんの・わかめの・とと・ごまあえ</p> <p>きのこは食物せんいが豊富です。ほとんど消化されず便となるので、エネルギー(カロリー)にはなりません。</p>	<p>14 コッペパン・ケチャップフランク 金 カレー・クラム・ミルク・キャベツ</p> <p>クラム(clam)とは、アサリなどの貝のことです。</p> <p>コッペパンは切り目入りです。ウインナーやキャベツをはめてね</p>

献立表

11/23

は 勤労感謝の日

はたらく人やその人が作ったものに
ありがとうと思ふ日です。

給食でも たくさんの方がはたらく
事で、みんなの教室に給食が届きます。

はたらくてくれた人の事を考えながら
給食を食べてみてほしいと思います。



17 ごはん・ごまみそに
月 ちんげんさいの おかかあえ・わらびもち・ぎょうにゅう

青梗菜 は中国から
来た野菜
です。ゆでても
シャキシャキ
しているのが
特ちょうです。

18 コッペパン・フィッシュボール
火 キャベツと コーンのソテー・ニンジン・ポタージュ・はっこうにゅう

今日は牛乳の
かわりに
は、**酵乳**です。
幼稚園では
小さいサイズ
(110ml)になります。

19 なめし・うずらとやさいの
水 すましじる・りんご・ぎょうにゅう

完熟りんごは 芯のあたり
に**蜜**が入っている
事がありますね。
ソルビトール
という糖類が
自然にたまっています。

20 ごはん・ひじきいりハンバーグ
木 うのはな・みそじる・かき・ぎょうにゅう

ひじきは 海でとって
すぐ**鉄**の釜で
煮てから
売られます。
だからひじきは
鉄分が多いです。

21 こくとうパン・とうふのグラタン
金 カリフラワーの ミネストラ・ドライ・ぎょうにゅう
コーンあえ・スープ・プルベリー

ミネストラスープは
イタリア風の
スープです。
トマトなどの
野菜が
たくさん入っています。

25 コッペパン・いかのアモンドあげ
火 キャベツの きこのの びじょう・ぎょうにゅう
ヨーグルトサラダ・スープ・ミネラリー

キャベツは 胃かしよう
という病気の
予防方になる
ビタミンUを
多く含んでいます。

26 たまごじょうどん・おにぎり
水 めざし・こまつなの ピチットあえ・みかん・ぎょうにゅう

11/10 から千早赤阪村で
とれた**みかん**が
登場して
います。
甘くておいしい
ですね!

27 カレーライス・ほうれん草とくるみのサラダ
木 グレップフルーツゼリー・ぎょうにゅう

ほうれん草は 油分と
相性の良い**ビタミン**
が多いので、
くるみやごま
などと一緒に
食べるといいですよ。(M)

28 * **セレクト給食** *

今日は**主菜**をあらかじめ
選んでもらいましたね。
また は
豚肉の
スペインあげ
どちらを選んだか書いた
紙は、給食といっしょに届けます。