



# 11月のよていにんだて表



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)

朝晩、寒くなってきました。寒い日も元気に過ごすためには、何でも食べて、体をよく動かしましょう。そして朝ごはんは、主食だけでなく、おかずも一緒に食べるようにしましょう!



<p><b>『ありがとう』を伝えよう!</b></p> <p>私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や料理をする人など、たくさんの方の働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。</p> <p>どうしたら伝わるかな?</p> <p>①心を込めてあいさつをしよう。 ・手を合わせて ・良い姿勢で</p> <p>②食器をきれいに洗って返そう。 ・洗う入の事を考えて</p> <p>③一口はチャレンジしてみよう。 ・作ってくれた人の事を考えて</p> <p>『ありがとう』を伝えること、感謝すること、心がけよう!</p> <p>ねぎ(18日)、お米(26日)の予定です。</p>		<p><b>1日(金)</b></p> <p>◎ヨーグルト</p> <p>(マ) カラフルサラダ わかさぎのあます</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> <p>基準量(小) 650kcal(中) 830kcal (小) 666kcal(中) 806kcal</p>		
<p><b>4日(月)</b></p> <p>ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b></p> <p>11月8日は、「いい歯の日」</p> <p>牛・乳製品 野菜 大豆製品</p> <p>歯に良い物をよくかんで食べよう!</p>	<p><b>5日(火)</b></p> <p>ぶどうグミ</p> <p>ごもくきんぴら こうやどうふの カップやき</p> <p>むぎごはん さといものみそしる</p> <p>(小) 698kcal(中) 856kcal</p>	<p><b>6日(水)</b></p> <p>東小希望献立</p> <p>◎とうにゅうプリン</p> <p>(ド) とりのからあげ はるさめサラダ</p> <p>ごもくらーめん</p> <p>(小) 686kcal(中) 838kcal</p>	<p><b>7日(木)</b></p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>てんつゆをかけてね</p> <p>キスと かぼちゃの きんときまめの てんぷら あまに</p> <p>てんどん ゆばいりすましじる</p> <p>(小) 685kcal(中) 840kcal</p>	<p><b>8日(金)</b></p> <p>いい歯の日</p> <p>ふくじんづけあえ かわはぎ てんぷら</p> <p>Wツナカレーライス</p> <p>(小) 700kcal(中) 871kcal</p>
<p><b>11日(月) 残量調査</b></p> <p>◎ぎふのふゆうがき</p> <p>(ド) きりほし とりにく だいこんと とごぼうの いとこんにやくのサラダ あまから</p> <p>むぎごはん あわせみそしる</p> <p>(小) 641kcal(中) 800kcal</p>	<p><b>12日(火)</b></p> <p>あじつけこざかな</p> <p>(ド) かいそうりゅうサラダ ミネストローネ</p> <p>ポテト グラタン</p> <p>くろコッパン</p> <p>(小) 632kcal(中) 797kcal</p>	<p><b>13日(水)</b></p> <p>西小青空給食</p> <p>◎りんご</p> <p>ゆで えだまめ ホキの レモンふうみ</p> <p>にんじんごはん しろみそしる</p> <p>(小) 602kcal(中) 748kcal</p>	<p><b>14日(木)</b></p> <p>北小青空給食</p> <p>◎なまパイ</p> <p>(ド)ゆで ふたにくの ブロッコリー かりんあげ</p> <p>えだまめとワカメのごはん すましじる</p> <p>(小) 635kcal(中) 784kcal</p>	<p><b>15日(金)</b></p> <p>◎オレンジ</p> <p>うのはなに さわらの みそネーズやき</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>(小) 648kcal(中) 800kcal</p>
<p><b>18日(月)</b></p> <p>歯の日</p> <p>ミニ アセロラゼリー</p> <p>(ド) ちゅうかサラダ ししゃもの カレーてんぷら</p> <p>むぎごはん マーボーだいこん</p> <p>(小) 656kcal(中) 808kcal</p>	<p><b>19日(火)</b></p> <p>◎スイートポテト</p> <p>(ド) れんこんサラダ とりの てりやき</p> <p>ふきよせごはん あきのすましじる</p> <p>(小) 659kcal(中) 784kcal</p>	<p><b>20日(水)</b></p> <p>◎オレンジ</p> <p>おからドーナツ</p> <p>やきそば かぼちゃサラダ</p> <p>(小) 699kcal(中) 867kcal</p>	<p><b>21日(木)</b></p> <p>おすすめ朝ごはん献立</p> <p>◎りんご</p> <p>ちくさ やき</p> <p>きりほしだいこんの につけ</p> <p>◎なっとう</p> <p>むぎごはん ふたじる</p> <p>(小) 642kcal(中) 781kcal</p>	<p><b>22日(金)</b></p> <p>岐阜応援献立</p> <p>キャンディーチーズ (小1こ、中2こ)</p> <p>あげぎょうざ(小2こ、中3こ)</p> <p>はるさめスープ</p> <p>きりほしだいこんのピビンパ</p> <p>(小) 667kcal(中) 857kcal</p>
<p><b>25日(月)</b></p> <p>◎ぶどうゼリー</p> <p>ひじきの ぎんざけの につけ しおやき</p> <p>のり</p> <p>うめごはん なめこのみそしる</p> <p>(小) 646kcal(中) 778kcal</p>	<p><b>26日(火)</b></p> <p>ふるさと川辺給食</p> <p>◎りんご</p> <p>(ド) まめまめサラダ (ク)ささみ フライ</p> <p>ぎふだいこんなめし だいこんじる</p> <p>(小) 643kcal(中) 812kcal</p>	<p><b>27日(水)</b></p> <p>みかん</p> <p>ごまおやこまめ</p> <p>ブロッコリーとキャベツのサラダ</p> <p>カレーうどん</p> <p>(小) 645kcal(中) 822kcal</p>	<p><b>28日(木)</b></p> <p>歯の日</p> <p>ミニ レモンゼリー</p> <p>ごぼうのごまあえ さばの てりやき</p> <p>むぎごはん だいこんと ふたにくのペッコウに</p> <p>(小) 612kcal(中) 749kcal</p>	<p><b>29日(金)</b></p> <p>◎オレンジ</p> <p>(ド)やさしいサラダ はくさいと さつまいものシチュー</p> <p>はさんで たべよう!</p> <p>スライスチーズ まるパン ハンバーグケチャップソース</p> <p>(小) 656kcal(中) 817kcal</p>

※都合により献立の一部を変更することがあります。