



11がつ こんだて



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|-----------------------|--|
| ごはん ぎゅうにゅう | パン ぎゅうにゅう | ごはん ぎゅうにゅう | パン ぎゅうにゅう | ごはん ぎゅうにゅう |
| <h2>みのりのあき</h2> | | | | 2日 とりつくねの あまずあんかけ みそしる ふりかけ |
| | | | | とりつくねには、鉄分たっぷり のレバーがねりこまれています。 栄養満点です！ |
| 5日 げんまいごはん カレーライス グリーンサラダ ふくじんづけ | 6日 ソーススパゲティ フルーツヨーグルト | 7日 | | 9日 きりぼしだんごん のふくめに ししゃものからあげ おかかあえ |
| げんまいは白米に比べビタミン B1が多いです。ビタミンB1 は体がエネルギーを作りだす のを助けるビタミンです。 | スパゲティをやきそば風にア レンジ！初めてのメニューで す。 | | | ししゃもは骨ごと食べられる さかな 魚です。カルシウムをとること ができます。 |
| 12日 | 13日 マーボーはるさめ フライビーンズ | 14日 おやこどんぶり いそかあえ | 15日 七五三 | 16日 さんまのかぼやき おひたし みそしる みかん |
| | フライビーンズには、大豆を つかっています。大豆は「畑 の肉」とよばれ、たんぱく質 が多くふくまれます。 | いそかあえは、きざみのりを かけて、いそのかおりを楽し んでください。 | | ちさんちしょう 地産地消のこんだてです。はく さい・だいこん・あおねぎ・ほ うれんそう・みかんと和歌山市 わかやまし 内の食材がもりだくさんです。 |
| 19日 にくじゃが じゃこのきんぴら | 20日 しろみさかなフライ (タルタルソース) ミネストローネ | 21日 たきこみごはん ごもくうどん すのもの | | 23日 きんろう かんしゃのひ |
| じゃこのきんぴらは、カルシ ウムたっぷりです。ごはん と一緒に食べるとおいしいで す。 | ミネストローネは、イタリア 語で「真だくさん」という意 味のことはです。 | さむ 寒くなってくると、あたたか いうどんがおいしいですね。 うすら卵をトッピングして食 べてください。 | | いつも ありがとう |
| 26日 キムチチャーハン ナムル トックスーフ | 27日 ポトフ ほうれんそうと コーンのサラダ ジャム | 28日 ごもくきんぴら いしかりじる セレクト | | 30日 くじらのたつたあげ こんぶあえ けんちんじる |
| トックとは、韓国のおもちで す。今日はスープに入ってい ます。 | きょうは「なぜにまけないこ んだて」です。野菜をたくさ ん使っているの、ビタミン Cたっぷりです。 | セレクト給食です。納豆・う めぼし・のりのつくだ煮のう ちどれをえらびましたか？ | | わかやまし 和歌山県のとくさんぶつ “く じら”のたつたあげです。紀 なん たいじちょう 南の太地町から届けられました。 た。 |

こんげつ もくひょう
今月の目標

○「いただきます」「ごちそうさま」と、感謝の気持ちを込めてあいさつしよ

かんしゃ た
「感謝して食べよう」

た のこ そまつ
○食べものを残したり、粗末にしないようにしましょう

