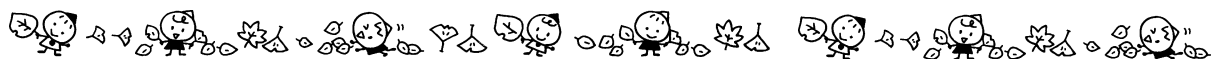


*しよくじはおちついて、よくかんでたべましょう。

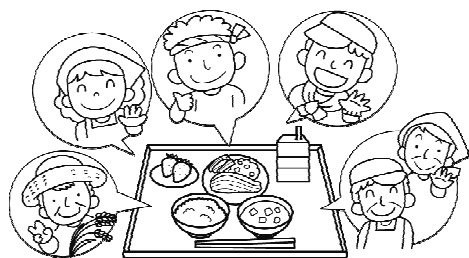


11月7日は、『立冬』です。こよみの上では、この日から冬の季節をむかえます。

朝晩の冷え込みで体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう。



給食にはたくさんの人たちが かかわっています！！



11月23日は、『勤労感謝の日』です。



わたしたちが毎日食べている給食は、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、パン屋さんやごはんをたいてくれている人、食材などを運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの方がかかわっています。

そして、私たちの元へ給食が届けられています。



感謝の気持ちを持って、いただきましょう。



おうちのひとといっしょにみてくださいね。



今月の給食目標 ~感謝して食べよう~

☆「いただきます」「ごちそうさま」

と感謝の気持ちをこめてあいさつしよう。

☆食べ物を残したり、粗末にしないようにしましょう。



きのこスープ



~具たくさんで食べごたえがあります~

つくり方

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじん・じゃがいもエリンギはサイコロ切りにする。
しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
とり肉は、小さめの一口大に切り、塩コショウをふる。
- ② 深めのフライパンか鍋にバターを熱し、とり肉を入れ炒める。
玉ねぎ・にんじんを入れて軽く炒め、しめじ・エリンギ・じゃがいもを加えて炒める。
しんなりしてきたら、水・コンソメを入れて煮込む。
- ③ 具に火が通ったら、牛乳・ポタージュの素を入れて味をととのえてできあがり！
最後に、パセリをちらしてもきれいです。

《分量(2~3人分)》

とりももにく	100g
たまねぎ	1/2こ
じゃがいも	小1こ
にんじん	1/3本
しめじ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
バター	5g
ポタージュのもと	25g
コンソメ	3g
しお・こしょう	少々
ぎゅうにゅう	100cc
水	400cc

