



令和6年度 **11月** こん立表  
 五松町学校給食センター

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩しかぜなどをひく人もふえてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の爽りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

給食に関する情報を見ることができます。

8日(金) いい歯の日メニュー  
 22日(金) 和食の日メニュー

25日(月) おはなし給食 「となりのトトロ」

～11月24日は和食の日～				～大豆の大変身～		1日(金)		
<p><b>和食とは?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「ごはん」「汁物」「おかず」の組み合わせ(一汁三菜)が基本の食事です。</li> <li>●丼ぶり物やカレーライスなど一皿にごはんとおかずを合わせた料理やうどん・そばなどのだしをベースにした麺類の料理も和食です。</li> </ul>		<p><b>和食のいいところ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①主食・主菜・副菜がそろって、自然と栄養バランスが良くなる。</li> <li>②うま味を大事にしてあるため減塩につながる。</li> <li>③旬の食べ物や行事食を通し季節を感じることができる。</li> </ol>		<p>大豆は様々な食品に変身します。今月の給食には、おからや納豆、豆腐などたくさんの大豆から変身した食品が登場します。</p>		<p>地産地消の取り組み 「各務原にんじん」</p>		<p>りんごゼリー ビビンバの具</p>
<p>4日(月) <b>振替休日</b></p>		<p>5日(火) さつまいもの天ぷら はくさいのしおこんぶあえ みそ煮おでん むぎごはん</p>	<p>6日(水) フルーツパンチ フランクフルト 小がたコッパパン</p>	<p>7日(木) かいそうサラダ(ド) とり肉のハニーマスタードやき コーンシチュー 黒パン</p>	<p>8日(金) さばのたたき揚げ キャベツのゆかりあえ かみかみけんちん汁 むぎごはん</p>			
<p>11日(月) ゆかりふりかけ こまつなと油あげのびたし むぎごはん</p>	<p>12日(火) たらあさやさいあんかけ みかん とんじる きんぎょめし</p>	<p>13日(水) カラフルサラダ(ド) あおりのポテト ソフトパゲッティ</p>	<p>14日(木) いちごジャム じゃがいもときのこのチーズやき かめこ食パン</p>	<p>15日(金) だいずとごまかなごまがらめ ほうれんそうのおかかあえ おやこどんの具 むぎごはん</p>				
<p>18日(月) れんこんチップス だいこんサラダ(ド) むぎごはん</p>	<p>19日(火) さけのみみじやき うのはなに むぎごはん</p>	<p>20日(水) チンゲン菜とエリンギのいためもの ヨーグルト とりにくのレモンソース ちゅうかめん</p>	<p>21日(木) キャベツのソテー きなこパン テーブルロール</p>	<p>22日(金) なっとう あつやきたまご むぎごはん</p>				
<p>25日(月) おばあちゃんのおはぎ メイのきゅうりととうもろこしのすのもの むぎごはん</p>	<p>26日(火) はるまき りんご キムチチャーハン</p>	<p>27日(水) じゃがいものにつけ とうふのでんがく うどん</p>	<p>28日(木) ブロccoliサラダ(ド) ハンバーグのケチャップソースかけ バーガーパンズ</p>	<p>29日(金) くじょうみそチキン ひじきのいために 糸かまぼことうふのすまじる むぎごはん</p>				