

令和4年度 11月 こん立表
笠松町学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋らしさを感じられる季節になりました。米や野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物旬を迎える季節です。給食では今月も多様な旬の食材を使用し、手作りの料理を心がけました。コロナ禍の今、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。



<p>11月24日は心の日本食の日</p> <p>和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養バランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひとり入れてみませんか。</p>	<p>1日(火) 小576kcal・中655kcal</p> <p>オムライス用たまごやき(ケ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パスタスープ</p> <p>チキンライス</p>	<p>2日(水) 小618kcal・中746kcal</p> <p>チリコンカン</p> <p>ウインナードック</p> <p>ポトフ</p> <p>ピタパン</p>	<p>3日(木)</p> <p>文化の日</p>	<p>4日(金) 小597kcal・中765kcal</p> <p>天どんの具(えび・かまぼこ)・タレ</p> <p>キャバツのゆかりあえ</p> <p>とうふとわかめのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
	<p>7日(月) 小686kcal・中875kcal</p> <p>ひとくちチーズあげ</p> <p>かふうあえ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>むぎごはん</p>	<p>8日(火) 小619kcal・中785kcal</p> <p>三色ごはんの具</p> <p>ごぼうのごまがらめ</p> <p>ビタミンみそしる</p> <p>むぎごはん</p>	<p>9日(水) 小564kcal・中646kcal</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>おから</p> <p>みかん</p> <p>ドーナッツ</p> <p>にこみうどん</p>	<p>10日(木) 小655kcal・中816kcal</p> <p>フルーツホイップ(ホ)</p> <p>フレンチトースト</p> <p>ポークシチュー</p> <p>小型コッパパン</p>
<p>14日(月) 小663kcal・中831kcal</p> <p>ぶた肉のふゆがきふうみやき</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>きりぼし大こんのあえもの</p> <p>おちゃ</p> <p>さつま汁</p> <p>ふりかけ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>15日(火) 小578kcal・中672kcal</p> <p>豆ふの田がく</p> <p>ぎふだもん</p> <p>ゼリー</p> <p>こんさい汁</p> <p>五目</p> <p>くりごはん</p>	<p>16日(水) 小694kcal・中877kcal</p> <p>大こんと水なのハニーサラダ</p> <p>スイートポテト</p> <p>ヘルシーミートソース</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>	<p>17日(木) 小669kcal・中806kcal</p> <p>カラフルサラダ(ド)</p> <p>チョコクリーム</p> <p>たらポテトグラタン</p> <p>食パン</p>	<p>18日(金) 小586kcal・中687kcal</p> <p>れんこんのごまてんぷら</p> <p>大こんとぶた肉のもの</p> <p>りんご</p> <p>五目かきたま汁</p> <p>大こんぼごはん</p>
<p>21日(月) 小642kcal・中810kcal</p> <p>ココア豆</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>あきのかおりこめココレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>22日(火) 小568kcal・中724kcal</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>もやしのおひたし</p> <p>さけのしおやき</p> <p>のっぺい汁</p> <p>あさりの</p> <p>つくだに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>23日(水)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日(木) 小652kcal・中783kcal</p> <p>チキンサラダ(ド)</p> <p>バスーの</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>ラピュタパン(目玉やき)</p> <p>くろ食パン</p>	<p>25日(金) 小656kcal・中826kcal</p> <p>ぶた肉のあんからめ</p> <p>大豆とひじきの</p> <p>なもの</p> <p>ゆかり</p> <p>たまぎ汁</p> <p>ゆかりごはん</p>
<p>28日(月) 小605kcal・中779kcal</p> <p>ツナマヨ(マ)</p> <p>かにかまぼこ</p> <p>手まきのり</p> <p>豆ふのすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>29日(火) 小675kcal・中765kcal</p> <p>とり肉のてりやき</p> <p>おこめのタルト</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>さつまいもごはん</p>	<p>30日(水) 小577kcal・中670kcal</p> <p>海そうサラダ(ド)</p> <p>りんごゼリー</p> <p>えびチリソース</p> <p>五目とんこつラーメンの汁</p> <p>中かめん</p>	<p>こちらから給食に関する情報を見ることができます。</p>	
<p>今月のおはなし給食</p> <p>11月24日(木)</p> <p>ジブリ作品より「天空の城ラピュタ」</p>				