

11月給食だよ

令和6年10月29日

寒河江市立柴橋小学校 発行

★木曜日のきゅうしょくのねらい★
「たべものの本とふれあおう」

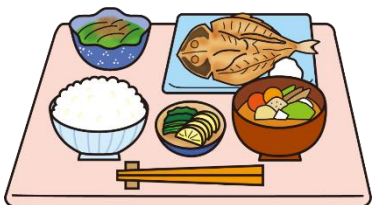
読書週間
10月27日～11月9日

読書週間
給食

「読書の秋」「食欲の秋」です。

給食では、「食べ物の本とふれあおう」というねらいをもとに、読書週間とコラボレーションした献立を提供します。本に出てくる食材や料理を取り入れていきます。いつも自分が読んでいないジャンルの本にもチャレンジすると、自分の世界が広がります。実りのある秋へつなげていきましょう。

いい にほんしょく
11月24日は
和食の日



「和食」は食事のなかで「自然の美しさ」、「節目のお祝い」との密接な結びつきの特徴を持つ、世界に誇る食文化です。

★健康的な食事

「一汁三菜」が基本の和食は、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

★自然の美を表現

旬の食材を使って、季節感や自然の美しさを楽しむことができます。

★行事との関わり

正月・節分などの年中行事は、豊作や健康を願って行われます。一緒に食事することで、家族や地域のきずなを強めています。



ねらい	和食を味わおう	世界の料理を食べよう	カルシウムの豊富な食品を知ろう	食べ物の本とふれ合おう	よくかんで食べよう
日(曜)					1日(金)
予定こんだて	11月は曜日ごとに 学校給食の「ねらい」 を決めています。 給食はたくさんの人達 に支えられています。 感謝の気持ちを込めて いただきます。				こめこしょくパン 牛乳 ハンバーグ かんてん入りサラダ ミネストローネ
きいろのなかま					こめこしょくパン さとう あぶら かたくりこ だいず マカロニ こんにゃくこ
あかのなかま					牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン だいず かんてん
みどりのなかま					もやし ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト
日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
予定こんだて	振替休日 味覚の秋		ごはん 牛乳 とりにくの朝鮮やき きりぼしだいこんの ガーリックいため こうやどうふのみそしる	給食なし (4時間授業)	
きいろのなかま			ごはん あぶら ごまあぶら さとう		
あかのなかま			牛乳 とりにく みそ ベーコン こうやどうふ		
みどりのなかま			しょうが キャベツ にんじん セロリ こねぎ パプリカ だいこん ブロッコリー きゅうり しいたけ たまねぎ もやし		

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。



11月8日は
いい歯の日

8日（金）【カミカミタコメンチ】

ねらい：よくかんで食べよう

たこは身が柔らかいですが、噛み応えがあります。よく噛むことで消化を助けたり、顔の周りの筋肉を鍛えたりするなど、様々な健康効果が期待されています。よく噛んで食べましょう。

よくかんでね！



山形のおいしいお米を食べて

ちさんちしょう
地産地消に関心を持とう！



28日(木) つや姫ごはん

地元でとれた食べ物(農産物)を、地元で食べる(消費)ことを『地産地消』と言います。

寒河江市と県の事業で上記の県産米を提供します。

お楽しみに！

ねらい	わしよくあじ 和食を味わおう	せかいりょうり 世界の料理を食べよう	ほうふしよくひん カルシウムの豊富な食品を知ろう	たものほん 食べ物の本とふれ合おう	よくかんで食べよう
日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 しおさばやき 県産ヤーコンのきんぴら しょうないふう 庄内風いもに	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ 【韓国】 県産えのき入り わかめスープ	ごはん 牛乳 さんまみぞれに 県産ぶたにくと メンマのいためもの 県産だいこん入り あつあげのみそしる	ごはん 牛乳 とりにんじんみそ あつやきたまご 県産はくさいのあさづけ じゃがいものみそしる 【関連本：にんじんと ごぼうとだいこん】	くろしょくパン きなこクリーム 牛乳 県産だいず入り ポークビーンズ ゆでやさい くまわかめスープ
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう さといも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう あぶら じゃがいも	くろしょくパン あぶら さとう
あかのなかま	牛乳 ぶたにく さば あつあげ さつまあげ みそ	牛乳 とりにく とうふ のり わかめ	牛乳 ぶたにく さんま あつあげ みそ	牛乳 とりにく みそ たまご あぶらあげ	牛乳 きなこ だいず ぶたにく くまわかめ
みどりのなかま	ヤーコン にんじん こんにゃく ねぎ しめじ ごぼう いんげん	にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー もやし にんじん えのきたけ ねぎ	だいこん メンマ にんじん ねぎ もやし いんげん こんにゃく	にんじん しめじ しょうが はくさい きゅうり こまつな	たまねぎ トマト キャベツ ピーマン にんにく しいたけ にんじん もやし ねぎ
日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 ほっけやき おひたし しらたまじる	バターチキンカレー 【インド】 牛乳 あおじそサラダ	ごはん 牛乳 あじフライ わふうあえ とりだんごと はくさいのスープ	ブルコギどん 牛乳 もずくスープ ヨーグルト 【関連本：ねぎぼうずの あさたろう その1】	ほうれんそうの クリームスパゲティ 牛乳 あおだいず入りサラダ
きいろのなかま	ごはん しらたまだんご	ごはん あぶら バター	ごはん あぶら はるさめ パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	ごはん あぶら さとう	スパゲッティ こめこ さとう バター あぶら
あかのなかま	牛乳 ほっけ あぶらあげ とりにく	牛乳 とりにく まぐろ	牛乳 とりにく あじ	牛乳 ヨーグルト ぶたにく もずく とうふ	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム だいず
みどりのなかま	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ トマト パプリカ	きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ はくさい	もやし たまねぎ パプリカ えのきたけ なら こねぎ にんにく りんご	ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ピーマン
日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
予定こんだて	ごはん えいようなっとう 牛乳 ちくぜんに こまつなのみそしる	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ホイコーロー 【中国】 たまごスープ	ごはん 牛乳 さばのしょうゆに ちくさあえ とうふとわかめのみそしる 【関連本：おとうふ百ちょう あぶらあげ百まい】	つや姫ごはん 牛乳 ハムチーズフライ かいそうサラダ はるさめスープ ★1年生お楽しみ給食★	セルフホットドッグ (背割り米粉コッペパン) (ウィンナー) 牛乳 ごぼうサラダ ポトフ りんご
きいろのなかま	ごはん あぶら さとう	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう パンこ	ごはん さとう ごま ふ	つやひめごはん あぶら パンこ こむぎこ はるさめ	こめこコッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
あかのなかま	牛乳 なっとう チーズ みそ かつおぶし のり とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ たまご なんと	牛乳 さば あぶらあげ とうふ わかめ みそ	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく チーズ	牛乳 まぐろ ベーコン ぶたにく とりにく ぎゅうにく
みどりのなかま	ほうれんそう にんじん こまつな たけのこ れんこん こんにゃく ごぼう いんげん しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ なら たまねぎ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ りんご	たまねぎ きゅうり ブロッコリー しいたけ コーン もやし にんじん	ごぼう キャベツ ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん りんご

※行事食の都合上、27日と28日のねらいを交換しました。 ※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。