




月	火	水	木	金	
<p>ぎょうしゃ はいそう 業者配送</p> <p>7日:みかん 8日:なっとう 11日:あおりのりんご 21日:りんご(おうりん) 24日:クリスマスデザート</p>	<p>1 かいづのしょくざいのひ</p> <p>だいずサラダ (ごまドレッシング) たまごやき</p> <p>むぎごはん しゅんぎくいり すきやきふうじ</p>	<p>2</p> <p>コーンとほうれんそうのソテー とりにくの カレーあげ</p> <p>しよくパン ユコアクリーム ポテトスープ</p>	<p>3</p> <p>ごぼうとぎゅうにくのもの とろふハンバーグ</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p>	<p>4</p> <p>かいそうサラダ (あおじそドレッシング) しやもフライ</p> <p>ソフトめん みそソース</p>	
<p>7</p> <p>なんのうみかん きりほしだいこんのもの とりにくのしょうがやき</p> <p>なめし かきたまじる</p>	<p>8</p> <p>かぶの あまずあえ ちくわの いそべあげ</p> <p>むぎごはん なっとう さといもの みそじる</p>	<p>9</p> <p>コーンサラダ いかの (かんきつドレッシング) カレーやき</p> <p>こめこしよくパン ふゆやさいの クリームシチュー</p>	<p>10</p> <p>こまつなの にびたし ぶたにくとれんこんの あまずがけ</p> <p>むぎごはん きのこじる</p>	<p>11 ひがしにほんのりようり</p> <p>あおりのりんご いとこんぶのもの はたはたの からあげ</p> <p>むぎごはん (いたく) だまっこじる</p>	
<p>14</p> <p>はくさいの おかかあえ さばのしおやき</p> <p>むぎごはん かんとうに</p>	<p>15</p> <p>ひじきの いために れんこんの はさみあげ</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそじる</p>	<p>16 イタリアのりようり</p> <p>キャベツソテー ミートボールの トマトソースがけ</p> <p>くろしよくパン ラビオリスープ</p>	<p>17 ちゅうごくのりようり</p> <p>チンゲンサイの あえもの えびシューマイ</p> <p>むぎごはん マーボドウフ</p>	<p>18 しょくいくのひ</p> <p>だいこんサラダ (わふうドレッシング) ほうれんそう オムレツ</p> <p>むぎごはん ぐじょうみそいりカレー</p>	
<p>21 りんご</p> <p>なばなの アーモンドあえ いかメンチカツ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>22 とうじのこんだて</p> <p>かぼちやの しおこうじに さけの ゆうあんやき</p> <p>むぎごはん のっぺいじる</p>	<p>23 てんのうたんじょうび</p> 	<p>24 クリスマスのこんだて</p> <p>クリスマスデザート はなやさいサラダ とりにくの (イタリアンドレッシング) ピザやき</p> <p>こがたパン かぶのスープ</p>	<p>25</p> <p>★ドライカレー ハニーポテト</p> <p>むぎごはん はくさいのスープ</p>	
<p>ぎゅうにゆう</p> <p>おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>	<p>こんげつのしゅんのたべもの</p> <p>れんこん、しゅんぎく、だいこん、はくさい、ねぎ、なばな、ほうれんそう、チンゲンサイ、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー</p> <p>★ さけ、たら、はたはた、さば、ぶり</p> <p>★ りんご、みかん、ゆず</p> <p>きゅうしょくにも、たくさんせつものたべものが つかわれています。さかしてみしょう！</p>			<p>おもちつき</p> 	<p>おおそうじ</p> 

給食で人気メニューの紹介

★ドライカレー (25日)

(材料1人分)

サラダ油	0.5g	たまねぎ	50g	カレー粉	0.5g
しょうが	0.8g	にんじん	15g	塩	0.5g
にんにく	0.8g	茹で大麦	5g A	ガラムマサラ	0.02g
牛ミンチ	35g	薄力粉	1g	トマトピューレ	6g
ナツメグ	少々	赤ピーマン	7g	ウスターソース	2g
		ホールコーン	5g	トマトケチャップ	4g

(作り方)

- しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマンはみじん切りにする。
- サラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出てきたら、牛ミンチ・ナツメグを加え炒める。たまねぎ、にんじん、大麦、薄力粉、赤ピーマン・コーンを順に加え、よく炒める。
- Aの調味料を加えて味付けをし、煮詰める。

- * 幼稚園・こども園・保育園には、辛味の強いガラムマサラは使用していません。
- * 25日のドライカレーには、茹で大麦・薄力粉は使用しません。薄力粉は、代わりに米粉を使用します。
- * 茹で大麦は歯ごたえと弾力があり、食物繊維を多く含みます。
- * カレー粉には約20種類のスパイスが使われています。
- * 季節の野菜や、豆類などお好みの食材で作りましょう。

☆ おはしのつかいかた ☆

みなさんは、おはしをじょうずにつかっていますか？おはしにはいろいろなつかいかたがあります。うどんやそばを「はさむ」、なっとうやたまごを「まぜる」、コロッケやとうふをはんぶん「きる」、さかなを「ほぐす」、のりでごはんを「くるむ」などです。どのつかいかたもできますか？

からだのせいちょうにあわせて、おはしのながさ・ふとさ・かたちなどもみなおきましょう。

