# れいわ８ねんど　１１がつ きゅうしょくこんだてひょう

かいづしがっこうきゅうしょくセンター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| **2 かいづしょくざいのひ**<br>きゅうりと じゃがいものサラダ<br>しろみざかなのトマトおろしだれ<br>むぎごはん<br>べーめんじる<br>エネルギー 429 kcal | **れいわ８ねんど かいづししょくいくテーマ**<br>**よくかんで たべよう！**<br>かみごたえのあるものを、よくかんでたべることをこころがけましょう。 | **4**<br>ブロッコリーのソテー<br>ハンバーグのデミグラスソースがけ<br>くろしょくパン<br>オニオンスープ<br>エネルギー 359 kcal | **5 いいりんごのひ**<br>ひだりんご<br>こんさいとぶたにくのいためもの<br>ししゃものいそべあげ<br>むぎごはん<br>はくさいのみそしる<br>エネルギー 440 kcal | **6**<br>ごぼうサラダ<br>オムレツ<br>むぎごはん<br>トマトチキンカレー<br>エネルギー 464 kcal |
| **9**<br>さつまいものきんぴら<br>かつおメンチカツ<br>むぎごはん<br>つくねじる<br>エネルギー 459 kcal | **10**<br>ちゅうかふういため<br>はるまき<br>はくはん<br>とうにゅうマーラータン<br>エネルギー 475 kcal | **11**<br>こんにゃくいりキャベツサラダ<br>にくだんごのケチャップソース<br>しょくパン<br>きのこのクリームスープ<br>エネルギー 381 kcal | **12**<br>こやどうふのそぼろどん<br>さわらのねぎみそかけ<br>むぎごはん<br>かまぼこのすましじる<br>エネルギー 411 kcal | **13**<br>だいこんサラダ<br>さつまいもチップス<br>ソフトめん<br>にくみそソース<br>エネルギー 463 kcal |
| **16**<br>みそきんぴら<br>ぶたにくのおろしがけ<br>むぎごはん<br>きのこのすましじる<br>エネルギー 406 kcal | **17**<br>ひじきのいために<br>あじのこうみやき<br>むぎごはん<br>あつあげのみそしる<br>エネルギー 408 kcal | **18**<br>こんさいサラダ<br>タンドリーチキン<br>こめこしょくパン<br>ミネストローネ<br>エネルギー 400 kcal | **19 しょくいくのひ**<br>にしみのやさいのおかかあえ<br>たらのきのこあんかけ<br>むぎごはん<br>とんじる<br>エネルギー 421 kcal | **20**<br>ぶたどんのぐ<br>だいずとかぼちゃのあげがらめ<br>むぎごはん<br>あおなのすましじる<br>エネルギー 445 kcal |
| **23 きんろうかんしゃのひ**<br>いつもありがとう<br>エネルギー 476 kcal | **24 わしょくのひ**<br>だいこんとぶたにくのいためにに<br>さんまのしおやき<br>むぎごはん<br>なめこのみそしる<br>エネルギー 450 kcal | **25**<br>フルーツジュレ<br>ウインナー<br>こがたパン<br>やきそば<br>エネルギー 433 kcal | **26**<br>たくあんあえ<br>とりにくのからあげ<br>はくはん<br>けんちんじる<br>エネルギー 452 kcal | **27**<br>やさいのナムル<br>あげぎょうざ<br>むぎごはん（いたく）<br>マーボーどうふ<br>エネルギー 450 kcal |
| **30**<br>スイートポテト<br>あかしそあえ<br>しろみざかなのあんかけ<br>むぎごはん<br>きりぼしだいこんのみそしる<br>エネルギー 476 kcal | ＊ぎゅうにゅうは まいにちつきます。<br>おうちから せいけつな コップをもってきましょう。<br>＊おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。 | **こんげつのかいづしのたべもの**<br>・きゅうり　・トマト　・しいたけ<br>・なんのうみかんジャム<br>・こめ（はつしも）　・あぶらあげ<br>**こんげつのしゅんのたべもの**<br>・だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん<br>・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・キャベツ<br>・ブロッコリー・さといも・さつまいも<br>・じゃがいも ・えのきたけ・しめじ<br>・さんま・かつお・たら ・りんご・みかん | きゅうしょくのごはんは、かいづしでとれた『はつしも』というおこめをつかっています。 | **ぎょうしゃ はいそう 業者配送**<br>5日（木）：ひだりんご<br>30日（月）：スイートポテト |

## きゅうしょくのおはなし

# かんしゃのきもちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」

こどもえんのおともだち、しょくじのときにあいさつができていますか？

『いただきます』は、いきもののいのちや、しぜんのめぐみをもらうことへのかんしゃをあらわします。

『ごちそうさま』は、しょくじができるまでにかかわったひとたちへのかんしゃのきもちがこめられています。

しょくじにかかわるいきものや、ひとびとにかんしゃし、こころをこめてあいさつをしましょう。

## １１がつ２４にちは「わしょくのひ」です！

### 日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

１１がつ２４にちは『わしょくのひ』にちなんだこんだてになっています。「ごはん」、「みそしる」、「さかなのおかず」、「やさいのおかず」をくみあわせました。**あかしょっかん**の「さかなのおかず」は、『さんまのしおやき』です。このじきに**しゅん**をむかえるさんまを、ほねつきでだします。おはしをじょうずにつかってたべてみましょう。


しょっきをただしくならべよう。



しょくじのあいさつをしよう。


おはしをただしくつかいましょう。


きょうどりょうりやぎょうじしょくをあじわいましょう。