



11月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	3(月) 文化の日	4(火) やさしいりとつくね ごはん だいこんのそぼろに ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あつあげ やさいいりとつくね こめ だいずあぶら さとう でんぶん だいこん にんじん こまつな えだまめ	5(水) ♥リクエスト いちごミックスジャム(津小以外) チキンのトマトに ♥ココアあげパン(津小) コッパン やさいスープ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ベーコン だいず パン だいずあぶら さとう ことうアーモンド じゃがいも さつまいも いちごミックスジャム たまねぎ にんじん キャベツ きピーマン えだまめ トマト にんにく	6(木) ぶたキムチどん(ぐ) ごはん はるさめスープ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ こめ はるさめ だいずあぶら ごま ごまあぶら さとう しいたけ こまつな にんじん きくらげ はくさい もやし にら にんにく しょうが	7(金) カップもずく(幼、中) みかん(小) とりごぼろめし くりコロッケ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく こめ むぎ だいずあぶら くりコロッケ ごぼう しいたけ こんにやく にんじん えだまめ みかん
あ か き み ど り					
こ ん だ て	10(月) からしなチャンプルー いわしうめみそに ごはん シブイじる ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ とりにく いわしうめみそに こめ でんぶん だいずあぶら にんじん とうがん からしな もやし ながねぎ	11(火) ポークしゅうまい ごはん マーボーナス ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー とうふ みそ ポークしゅうまい こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう でんぶん なす にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	12(水) スライスチーズ ホキフライ バーガーパン クリームコーンスープ ぎゅうにゅう とりにく ホキフライ チーズ パン じゃがいも こむぎこ だいずあぶら にんじん たまねぎ ピーマン コーン	13(木) おやこどん(ぐ) ごはん さといものみそしる ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ たまご こめ さといも だいずあぶら さとう にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ グリーンピース にんにく	14(金) ♥リクエスト ぶどうゼリー キャベツのおかかいため ♥ちゅうかめん ♥ジャージャーめん(ぐ) ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー みそ あつあげ いとけずり ちゅうかめん だいずあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ぶどうゼリー にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きくらげ もやし
あ か き み ど り					
こ ん だ て	17(月) ぎょうざ ごはん はっぽうさい ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうざ こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こまつな はくさい にんじん たまねぎ きくらげ ヤングコーン しいたけ たけのこ きぬさや しょうが	18(火) ♥リクエスト ベビーチーズ いんげんソテー ♥ココアあげパン(北小) ABCスープ こくとうパン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン とりにく ウインナー チーズ パン だいずあぶら さとう こくとうアーモンド マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト にんにく いんげん にんにくのめ ぐわい コーン	19(水) フルーツポンチ ごはん きこチキンカレー ぎゅうにゅう とりにく とりレバー こめ じゃがいも だいずあぶら こむぎこ ゼリー マカロニ じゃがいも にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム しめじ にんにく パイン みかん もも ようなし ぶどう さくらんぼ	20(木) やさしいチャンプルー しそあじふりかけ ごはん さかなじる ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ ツナ ひじき いとけずり こめ だいずあぶら みずあめ さとう ごま にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ からしな あかしそ	21(金) カップもずく(小) みかん(幼、中) キャベツメンチカツ くりごはん ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく キャベツメンチカツ こめ むぎ くり だいずあぶら こんにやく しめじ にんじん ねぎ えだまめ みかん
あ か き み ど り					
こ ん だ て	24(月) 振替休日 勤労感謝の日	25(火) とうにゅうムース にくだんごのあまずいため ごはん ビーフンスープ ぎゅうにゅう とりにく にくだんご こめ ビーフン さとう でんぶん ごまあぶら だいずあぶら とうにゅうムース しいたけ こまつな にんじん たまねぎ きピーマン ピーマン たけのこ きくらげ しょうが	26(水) もずくどん(ぐ) ごはん じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ もずく だいず こめ じゃがいも だいずあぶら さとう でんぶん にんじん えのき こまつな もやし たまねぎ ピーマン きピーマン あかピーマン コーン しょうが にんにく	27(木) きびなごのからあげ ごはん だいこんのちゅうかふうに ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず あつあげ みそ きびなご こめ ごまあぶら さとう でんぶん だいずあぶら たまねぎ なす にんじん だいこん こまつな いんげん にんにく	28(金) ごもくきんぴら ごはん ぶたにくととうがんのしる ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ こめ だいずあぶら さとう ごま ごまあぶら とうがん にんじん しいたけ こまつな しょうが ごぼう れんこん いんげん こんにやく
あ か き み ど り					

アレルギー物質を含む
食品の表示について

料理別に食品を明
記した詳細献立表
を準備しています。
必要な方は担任へ
申し出てください。



“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさ
つには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然
の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す
言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、
この食事を作るために関わった人々への感謝の気
持がこめられています。単なるあいさつとしてではな
く、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っ
ていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

いつまでもを大切に！

