



11月 給食献立表



小国町立小国小学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
2月	シーフードドリア カリフラワーのスープ みかん	いか えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース カリフラワー みかん	ごはん	無塩バター
3日	文化の日						
4日	コッペパン タンドリーチキン 茹で花野菜のごま和え コーンクリームスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト パシヤメルルウ 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 コーンスターチ	油 白ごま 無塩バター
5日	ごはん さばの西京焼き そうめんかぼちゃの三色和え 地鶏うまみ汁	さば 西京味噌 ロースハム 地鶏もも肉 油揚げ	牛乳		もやし きゅうり そうめんかぼちゃ 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん	白ごま ごま油
6日	ごはん まぐろと大豆のごま味噌がらめ コーン入りかきたま汁 庄内柿	まぐろ 白大豆 味噌 卵	牛乳	小松菜	しょうが にんにく とうもろこし たけのこ 柿	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま
9日	ごはん きのこと入りシューマイ 糸こんにゃくチャフチェ 白菜とワンタンのスープ	きのこと入りシューマイ 豚こま肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン きくらげ ねぎ 白菜 糸こんにゃく	ごはん	油 ごま油 白ごま
10日	ちぎり梅ごはん いかのつけ焼き 切り昆布煮 里いもと豚肉の味噌汁	さつま揚げ いか 豚こま肉 味噌	牛乳 きざみのり ほそめこんぶ ちりめん	にんじん	梅干し 大根 しょうが ごぼう ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく 板こんにゃく	ごはん 砂糖 里いも	油 白ごま
11日	食パン 鮭フライソースがけ 甘夏柑とレタスのサラダ キャベツのポトフ ブルーベリージャム	鮭 ポークウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	レタス キャベツ 甘夏柑	食パン じゃがいも ブルーベリージャム	油
12日	牛丼 白菜のみみ漬け 豆腐とわかめの味噌汁	牛肩肉 牛ばら肉 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 白菜 しょうが ねぎ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖	
13日	ごはん さわらの照り焼き 揚げ野菜といんげんの味噌がらめ めかぶと豆腐のおすいもの アマビエでのりこえるのり	さわら 味噌 絹ごし豆腐 なると	牛乳 めかぶわかめ こんぶ のり	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	油
16日	ごはん さんまかつお節煮 ほうれん草と鶏の和えもの はっと汁	さんま 鶏ささみ肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 干しいたけ	ごはん 里いも すいとん	
17日	ごはん パリパリ春巻 きくらげの辛子和え サンラータン	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 パリパリ春巻	牛乳		きくらげ ねぎ	ごはん かたくり粉	油
18日	あったかきのこうどん 紅大豆コロッケ パナナ	鶏もも肉 油揚げ 紅大豆コロッケ	牛乳	みつば	大根 ねぎ かのこ ひらたけ おきたけ なめこ パナナ	うどん	油
19日	地産地消の日 ごはん 厚焼玉子 牛肉と厚揚げの味噌炒め なめこと大根の味噌汁 朝日町産りんご	厚焼玉子 牛肩肉 生揚げ 味噌	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく なめこ 大根 玉ねぎ りんご 板こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
20日	ごはん きのこといっぱいハヤシ 赤大根サラダ ソファール(プレーン)	豚こま肉 ロースハム	牛乳 生クリーム ソファール(プレーン)	パセリ	マッシュルーム きゅうり ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ 大根 赤大根	ごはん	無塩バター
23日	勤労感謝の日						
24日	まるごとおぐに給食 たかきびごはん イワナの甘露煮 赤大根とキャベツのおひたし 小国産たっぷり汁	いわな 牛ばら肉	牛乳	にんじん	キャベツ 赤大根 白菜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 里いも たかきび	白ごま
25日	セルフサンドウィッチ 白菜のシチュー 県産ラ・フランスゼリー	ロースハム 卵 豚こま肉	牛乳 パシヤメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ レタス きゅうり 白菜 グリーンピース ぶなしめじ とうもろこし	食パン じゃがいも 県産ラ・フランスゼリー	ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 油
26日	ごはん 鶏のから揚げ もやしの磯部和え じゃがいもの味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 味噌	牛乳 きざみのり	ほうれん草 小松菜 にんじん	にんにく もやし ねぎ	ごはん じゃがいも かたくり粉	油
27日	つや姫ごはん 白身魚フライねぎしょうゆがけ 小松菜のごま和え 地鶏ごぼうすいとん汁	たら 地鶏もも肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ もやし 大根 ごぼう 干しいたけ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	油 白ごま
30日	おにぎりデー ハムともやしの和え物 小国風具だくさん芋煮	ロースハム 木綿豆腐 牛ばら肉	牛乳		もやし きゅうり ねぎ 白菜 ぶなしめじ 板こんにゃく	砂糖 里いも	

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。 ◆本文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。
◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！



あき あじ 秋の味「くり」

ごちそうさまでした

山口覚さん、山口京子さん(調理員) 竹内まき子さんのお姉さん) よりたくさんの栗をいただき、10月8日(木)の給食で提供させていただきました。みなさん、お味はいかがでしたか? 「ホクホクでおいしかった～」 「甘かった!」

「ちょっぴりにかかった!」などたくさんの感想ありがとうございました!



5年1組のみなさん、栗をじょうずにキレイに食べている人がたくさんいて、びっくりしました! さすがです★

「みんな～くり手にもって～」とおる先生の合図でもくもくと栗を食べ始める5年2組のみなさん、写真への協力ありがとうございました!!



5年生の教室におじゃますると、栗をパカッと割って上手に食べている人がたくさんいて、お見事でした★ その季節でしか味わえないたくさんの「おいしい!」を発見しておいしくいただきますよう!

11月24日は「まるごと小国給食」

11月24日(火)は、給食に使うすべての食材が「小国産の小国町で作られた食べもの」である「まるごと小国給食」の日です。ふだんの給食でもたくさんの小国産の食べものが使われていますが、この日はすべての食べものが小国産ですので、残すことなく小国の味を楽しみましょう!



11月から新米!
28日はつや姫★



ホカホかつやつや「新米」です

今年の秋に収穫されたばかりの新米が、11月から給食に出ます。また、28日の給食には「つや姫ごはん」が出ます。いつも食べているお米「はえぬき」と何が違うのでしょうか。よ～くかんで、味わって食べましょう!



ウイルスになんて負けないぞ～

めんえきりよく

免疫力アップクイズ!



「免疫力(めんえきりよく)」ってなあに?

ウイルスや病気がたたかう力のことだよ。「免疫力」をアップさせてウイルスや病気に負けない「つよい体」にしよう! 「免疫力アップクイズ」何問せいかにできるかな?

免疫力をアップさせるために食生活でできること

- ① 1日()食、きそく正しく食べること
- ② いろいろな食べものを、()しないで食べること
- ③ 「腹()分目」にすること
- ④ カップ麺などの()食品を食べすぎないこと
- ⑤ ヨーグルトや納豆などの()食品を食べること
- ⑥ 緑の働きをする()や()、()類を食べること

【こたえ】 ①3 ②すきらい ③8 ④インスタント ⑤発酵(はっこう) ⑥野菜(やさい)、くだもの、きのこ
(参考) 教育情報誌「きょうこう」2020 夏号 銀座よしえクリニック都立大学院院長 青木 晃 監修