



# 11 がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
1 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ごはん あぶら	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ
2 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのカレーに いんげんのおかかいため	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ごはん おおむぎ あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ にんにく たまねぎ しょうが いんげん
3 (金)	ぶんかのひ			
6 (月)	ぎゅうにゅう ごはん イワシフライ うすくずしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん はくさい しょうが
7 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン ごもくうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ とりにく ツナ	こがたパン ごま うどん あぶら さとう	にんじん キャベツ ぶなしめじ れんこん たまねぎ
8 (水)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとやさいのかんこくふういため はくさいとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ビーフン じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はくさい にんじん
9 (木)	<b>あじわいらンチ</b> ぎゅうにゅう ミルクパン とりにくとさつまいものあまからソース みぶなのハリハリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	ミルクパン かたくりこ あぶら さつまいも さとう	にんじん みぶな しょうが はくさい だいこん
10 (金)	ぎゅうにゅう まぜたらチャーハン わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン とうふ ごま たまご	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく だいこん はくさい しょうが
13 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばとひじきのにも そくせきづけ	ぎゅうにゅう さつまあげ さば ひじき あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい
14 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ほうれんそう コーン
15 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ レモンかじゅう グリーンピース トマトピューレ キャベツ みずな にんじん コーン
16 (木)	ぎゅうにゅう ぜんりゅうらんパン ぶたにくとやさいのマスタードいため コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぜんりゅうらんパン あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン パセリ
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん いそふうみのとりからあげ さつまいものぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう みそ とりにく あおのり あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな

## 11 がつ の あじわいらンチ は 『みぶな』 です！

みぶなは、はっぱがほそながくヘラのようなかたちをしているのがとくちょうで、きょうやさいの1つです。

ほんのりからしのようなかおりがあって、ビタミンがほうふです。

むかしからきょうつけものなかでもせんまいづけにそえられ、こうきゅうひんとしてあつかわれてきました。

あぶらあげとのにもはもちろん、サツとゆがいてのあえもの、サラダなどさまざまなりょうりにつかえるやさいです。

ことしは、みぶなのハリハリスープとしてスープにはいってとうじょうします！

20 (月)	ぎゅうにゅう ごはん だいずのごしょくあえ ぶたにく	ぎゅうにゅう だいず ちくわ ぶたにく	あぶらあげ みそ	ごはん さとう さつまいも あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう	だいこん
21 (火)	ぎゅうにゅう きなこあげパン にくだんごのコンソメに	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール		コッペパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	
22 (水)	ぎゅうにゅう ぎょうざどん ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		ごはん おおむぎ ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にら	もやし にんじん チンゲンサイ はくさい
23 (木)	きんろうかんしゃのひ					
24 (金)	<u>わしょくのひこんだて</u> ぎゅうにゅう さばのしょうがに しおこんぶいため すましじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ		ごはん さとう あぶら	しょうが キャベツ にんじん はくさい こまつな	
27 (月)	ふりかえきゅうぎょうび					
28 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン しろみさかなのオニオンガーリック ポトフ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく		コッペパン かたくりこ あぶら さとう	じゃがいも たまねぎ にんにく しょうが にんじん	キャベツ
29 (水)	ぎゅうにゅう ごはん おでん ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ うすらたまご	ちくわ こんにゃく	ごはん がんもどき じゃがいも ごま	さとう	だいこん にんじん こまつな キャベツ
30 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく		こくとうパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ	コーン キャベツ

\*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

## 11がつ24にちは『わしょくのひ』

わしょくのひは、にほんじんのでんとうてきなしょくぶんかについてみなおし、わしょくぶんかのほご・けいしょうのたいせつさについてかんがえるひです。

にほんは、うみ・やま・さととゆたかなしぜんにめぐまれ、しんせんなしゅんのしょくざいと、うまみのおおいはっこうしょくひん、おこめをちゅうしんとしたえいようバランスにすぐれたしょくじをもつ、「わしょく」のぶんかがあります。

「わしょく」は、しょくじのばにおける「しぜんのうつくしさ」のひょうげん、しょくじとねんじゅうぎょうじとのみっせつなむすびつきなどといったとくちょうをもつ、せかいにほるべきしょくぶんかです。

