



11月のお楽しみ給食

11月4日(火)わくわく給食

「山城地域の給食室おすすめレシピ」

<献立>

- 茶一はん
- 牛乳 ● 春巻き
- 中華五目スープ



今月の給食には、宇治市の給食室おすすめレシピの『茶一はん』が登場します。宇治市は、地元の名産の宇治茶を使ったメニューがよくでるそうです。お茶には、ビタミン C やカテキンなど、体にうれしい成分がたっぷり含まれます。ほうじ茶がほんのり香る『茶一はん』を味わってください。

11月7日(金)いい歯の日献立

11月8日は、語呂合わせで「いい(11)歯(8)の日」です。よくかんで食べると、私たちの心と体の健康にいいことがたくさんあります。しっかりかんで食べましょう。

<献立>

- コッペパン ● 牛乳
- 秋の米粉と豆乳のシチュー
- 大豆とじゃこのかりかり揚げ



11月20日(木)和食の日献立・八幡食育の日



わしよく ひ
和食の日

<献立>

- ごはん ● 牛乳
- あじの竜田揚げ
- はくさいのかつおあえ
- いものこ汁

けずり節でとった「だし」の
うま味をいかした和食献立です。

和食のすごいところ！

・バランスがいい！

ごはん、野菜、魚など、色々食べられる。

・うま味たっぷり！

けずり節から出汁をとったり、みそやしょうゆなどの発酵食品がある。

・自然を感じる！ 季節の食べものを楽しめる。

20日(木)は八幡食育の日でもあります。
日本の自然の恵みに感謝していただきましょう。

