

# 11月のお楽しみ給食

## 11月4日(火)わくわく給食

やましろちいき きゅうしょくしつ
「山城地域の給食室おすすめレシピ」

#### こんだて **<献立>**



● 茶一はん

● 牛乳●春巻き

● 中華五目スープ



今月の豁後には、字治市の豁後室おすすめレシピの『茶ーはん』が登場します。字治市は、地元の名産の字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番る『茶―はん』を味わってください。

## 11月7日(金)い(歯の日献立

11月8日は、語宮合わせで「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。

#### こんだて **<献立**>





- コッペパン 牛乳
- 秋の米粉と豆乳のシチュー
- 大豆とじゃこのカリカリ揚げ

### 11月20日(木) 和食の日献立・八幡食育の日



こんだて **<献立**> 

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

11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせで、日本のたいせつにしようとする「和食の日」です。日本には、海や山、田んぼなど、自然がたくさんあります。そこでとれる野菜や、魚、お米を中心とした食事を「和食」といいます。

ゎしょく 和食のすごいところ!

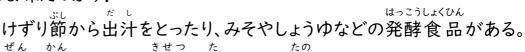


・バランスがいい!

\* \* \* い \* \*\*\*\*

ごはん、野菜、魚など、色々食べられる。

·うま味たっぷり!



・自然を感じる! 季節の食べものを楽しめる。

日本の自然の恵みに感謝していただきましょう。

20日(木)は八幡食育の日でもあります。 にほん しぜん めぐ かんしゃ

