令和 8年　11月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食 主食（黄）	昼食 主菜（赤）	昼食 副菜（緑）	昼食 汁（白）	3時のおやつ
2	月	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	豚丼	ヨーグルト	豆腐の味噌汁	米粉のかぼちゃケーキ
3	火	文化の日					
4	水	みかん	麦飯 五分づきご飯	野菜そぼろ丼	バナナ	玉ねぎの味噌汁	道産子おにぎり
5	木	きんとん	麦飯 雑穀五分づきご飯	魚のごま焼き	畑の恵みサラダ	のっぺ汁	きな粉ビスコッティ
6	金	粉吹き芋	麦飯 五分づきご飯	マカロニグラタン	グリーンサラダ	大豆のスープ	豆かりんとう
7	土	ほうれん草豚丼					
9	月	もも	麦飯 五分づきご飯	カレーライス	りんご	ミルクスープ	ヨーグルトスコーン
10	火	ブロッコリー	麦飯 黒米五分づきご飯	魚の黄金焼き	里芋サラダ	白菜の味噌汁	お好み焼きスティック
11	水	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	ツナ入り厚焼き卵	五目豆	冬野菜のぽかぽかスープ	エメラルドパン
12	木	南瓜のおかか煮	麦飯 雑穀五分づきご飯	麻婆豆腐	ピーマンのおかか和え	じゃがいもの味噌汁	梨
13	金	さつま芋の甘煮	麦飯 五分づきご飯	鶏ちゃん	ほうれん草のおひたし	すったて汁	いももち
14	土	三色丼					
16	月	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	ハヤシライス	ヨーグルト	野菜スープ	コーン蒸しパン
17	火	ブロッコリー	麦飯 赤米五分づきご飯	鶏肉の味噌漬け焼き	えのきとツナの煮浸し	わかめスープ	大学芋
18	水	粉吹き芋	麦飯 五分づきご飯	魚のおかか煮	切り干し大根の酢の物	南瓜の味噌汁	小松菜とじゃこのおにぎり
19	木	ジャムサンド	麦飯 雑穀五分づきご飯	ぎせい豆腐	ブロッコリーのごま和え	かき玉汁	豆乳ゼリー
20	金	きんとん	麦飯 五分づきご飯	チリコンカン	ひじきのチーズ和え	シチュー	じゃがいものショートブレッド
21	土	ツナカレー					
23	月	勤労感謝の日					
24	火	人参スティック	麦飯 もちきび五分づきご飯	親子丼	りんご	あおさのすまし汁	チーズスティックパン
25	水	ブロッコリー	麦飯 五分づきご飯	魚の竜田揚げ	さつま芋サラダ	吹雪汁	そぼろおにぎり
26	木	南瓜パンケーキ	麦飯 雑穀五分づきご飯	レバーの甘辛煮	小松菜ときゅうりの昆布和え	大根の味噌汁	ポップコーン
27	金	バナナ	ワクワク給食 照り焼きハンバーグ・カラフルサラダ・コーンスープ・わかめ・みかんゼリー				チョコチップカップケーキ
28	土	野菜そぼろあんかけ丼					
30	月	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	ひじきのパスタ	ヨーグルト	ミネストローネ	バナナ

※ 都合により、献立を変更する場合があります　　牛　乳　　手作りおやつ

お知らせ　２７日（金）は、ワクワク給食です。

11月の献立

★ 11月の目標 ★《感謝して食べよう》

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりましたね。
これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になりなす。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

「いただきます」の意味



1．食材を育ててくれた人や料理をしてくれた人への感謝
2．動物や植物の命をいただき自分の命とすることに対する感謝

「ごちそうさま」の意味

漢字で書くと「ご馳走様」あれこれ走り回って世話をするという意味があり、交通機関のない時代、人々が山へ行ったり、海へ行ったりと、走り回って食材を集めたことから、もてなしやふるまいのことを「ごちそう」というようになりました。
食材を用意し、料理をしてくれた人へ感謝の気持ちを表す言葉です。



献立の紹介



13日（金）の給食は、『岐阜県』の郷土料理です。
主菜…1950年頃、卵を産まなくなったニワトリを貴重なタンパク源として調理しジンギスカンを模して食べたのがルーツとされています。



副菜…平坦地から高冷地へと産地リレーできる岐阜では一年中、収穫され市場へと出荷されています。
汁物…大豆をすりつぶして作る温かい汁物です。大豆をすり潰すことから「すりたて」という言葉が転じて「すったて」と言われるようになったそうです。
おやつ…里芋と米が使われるのが特徴で、一緒に炊きよく潰して丸めたものを生姜醤油などで食べます。

