

こん げつ の 目 標 むく ひょう  
**今月の目標**  
 ありがとうの  
 きも 気持ち<sup>も</sup>をこめて  
 た 食べよう

**おねがい**  
 きゅうしょくひ きじつ  
**給食費は期日までの**  
 のうにゅう ねが  
**納入をお願いします。**  
 きゅうしょく しょくざい ほご  
 給食の食材は保護  
 者の皆様からの給食費  
 で購入しています。

11月 **給食だより**

**ありがとうの気持ち を届けよう!**



あいさつで  
ありがとうを届けよう



あじ 味わって食べることで  
ありがとうを届けよう



しょっき 丁寧に扱うことで  
ありがとうを届けよう

**食べものを大事にしよう!**

まだ食べられるのに、ごみとして捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べものが無駄になり、とてももったいないことです。減らすために一人ひとりができることをしましょう。

こんげつ 今月の  
**給食について**

まいつき 毎月の食材や特別献立について紹介します。  
 献立表と合わせてご注目ください。

11月に使う旬の食材

じゃがいも



玉ねぎ



にんじん



ほうれん草



りんご



おすすめ 給食レシピ

おきなわ 沖縄ソーキそば


●お好みで調味料を加減してください。

**材料(4人分)**

- ・うどん…4玉
- ・醤油…大さじ1
- ・豚肉…40g
- ・塩…ひとつまみ
- ・かまぼこ(いちょう)…40g
- ・三温糖…小さじ1
- ・カットわかめ…2g
- ・鶏がらスープ…少々
- ・小ねぎ(小口)…適量
- ・薄削り節…5g
- ・水…カップ3杯
- ・だし昆布…4g
- ・豚の角煮…4切れ
- ・紅生姜…少々

**作り方**

- ① 出汁をとった汁に豚肉、かまぼこを順に入れて、アクを取ったら調味する。
- ③ うどんを入れて温まったらかめと小ねぎを入れて一煮立ちさせる。
- ④ カップによそって角煮と紅生姜をのせたら完成です♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 629kcal 	2日 733kcal	3日	4日 660kcal	5日 576kcal
8日 778kcal	9日 631kcal	10日 658kcal	11日 646kcal	12日 594kcal
15日 703kcal	16日 604kcal	17日 548kcal	18日 622kcal	19日 638kcal
22日 700kcal	23日	24日 651kcal	25日 713kcal	26日 588kcal
29日 582kcal	30日 590kcal	