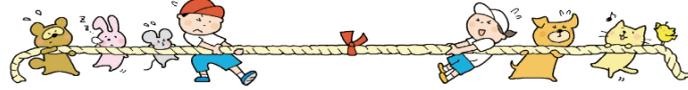




れいわ ねん がつ かはっこう にしかぐらしょうがっこうだんとう はなやま  
令和4年10月20日発行 西神楽小学校担当 花山

# 11月給食だよ



こんげつ もくひょう  
**今月の目標**

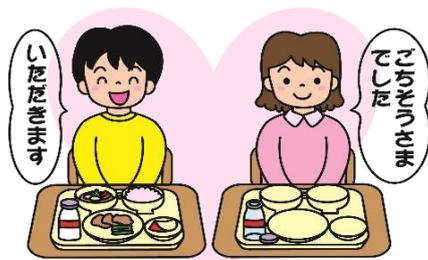
ありがとうの  
気持ちこめて  
食べよう

**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。

## ～ ありがとうの気持ちを届ける方法は色々あります～



しっかりしたあいさつで  
ありがとうを届ける



よく味わって食べることで  
ありがとうを届ける



きれいに食べることで  
ありがとうを届ける

## 食品ロスを減らしてありがとうの気持ちを届ける！

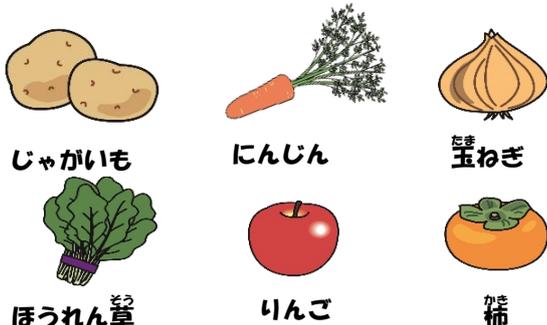
まだ食べられるのに、捨ててしまっている食べもののことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べものが無駄になり、とてももったいないことです。一人ひとりができる食品ロス対策には何かあるのかを、ぜひ考えてみてください。



## 今月の給食について

毎月きの旬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月に使う旬の野菜



## おすすめ給食レシピ

### キーマカレー

#### 材料 (4人分)

- 豚挽肉…135g
- 玉ねぎ(粗みじん)…1/2個
- にんじん(粗みじん)…1/4個
- ピーマン(粗みじん)…1個
- 生姜(みじん)…少々
- にんにく(みじん)…少々
- サラダ油…適量
- ケチャップ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ2
- コンソメ…1個
- 塩…少々
- 米粉…26g
- カレー粉…4.4g

#### 作り方

●お好みで調味料を加減してください。

- ①米粉とカレー粉を炒める。
- ②油で玉ねぎをよく炒める。その他の食材も炒める。
- ③②に①と調味料を加えていく。
- ④一煮立ちさせて、完成です。

※カレー粉を炒りすぎると辛くなりすぎる可能性がありますので注意してください！！



# 11月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>1日</b> 678kcal たにんどん ・他人丼 いももち汁 ・芋もち汁 ・りんご	<b>2日</b> 558kcal こめこまる ・米粉丸コッペパン しお ・塩ワントンスープ しろはなまめ ・白花豆コロッケ おんやさい ・温野菜のソースあえ ・チーズ 	<b>3日</b> <b>文化の日</b> 	<b>4日</b> 560kcal ごはん(しょう) ・ごはん(しょう) ごもく ・五目うどん にくだんて ・ビッグ肉団子 ・バナナ ・アーモンドフィッシュ
<b>7日</b> 583kcal ・ごはん かい ・海ぞく煮 はくさい ・白菜のおひたし ・グレープフルーツ	<b>8日</b> 583kcal ・ごはん のっぺい汁 ・のっぺい汁 ぶた ・豚キムチ つくだに ・あさり佃煮	<b>9日</b> 729kcal ・ごはん とうふ ・豆腐のオイスター ソース煮 ・ソース煮 こめこ ・米粉みそザンギ	<b>10日</b> 746kcal むきいりな ・麦入菜めし あきやさい ・秋野菜の煮物 しょうがや ・さば生姜焼き かき ・柿(2コ)	<b>11日</b> 649kcal ・ソフトフランスパン ・エビボールスープ ・インドポテト ・ミニトマト(2コ) ・マーシャルビーンズ 
<b>14日</b> 717kcal むぎ ・麦ごはん ・ポークカレー ふくしんづ ・福神漬け しらたま ・フルーツ白玉 	<b>15日</b> 595kcal ・ごはん とうふ ・豆腐チゲ さんしよく ・三色あえ あじつ ・味付けのり ・りんごゼリー	<b>16日</b> 615kcal こめこ ・米粉コッペパン ・クリームマカロニ ・テリヤキチキン えだまめ ・枝豆 	<b>17日</b> 626kcal ・ビビンバ たまご ・卵としめじの スープ ・みかん 	<b>18日</b> 578kcal ごはん(しょう) ・ごはん(しょう) ・とんこつラーメン ・カミカミタコメンチ ・バナナ
<b>21日</b> 549kcal ・ごはん ぶたにく いも なんばんに ・豚肉と芋の南蛮煮 きき ・茎わかめともやしの ちゅうか 中華あえ	<b>22日</b> 697kcal ・ごはん とうふ ・豆腐とベーコンの ちゅうかに 中華煮 わふう ・ホッケ和風フライ	<b>23日</b> <b>勤労感謝の日</b> 	<b>24日</b> 603kcal ・ごはん くだくさん汁 しょうじ ・具だくさん汁 まーぼーはるさめ ・麻婆春雨 おうとう ・黄桃シャーベット	<b>25日</b> 612kcal こめこしょう ・米粉小バターパン ・ペスカトーレ ・スペインオムレツ ・ブロッコリーの ドレッシングあえ
<b>28日</b> 653kcal むぎ ・麦ごはん こめこ ・米粉のキーマカレー ふくしんづ ・福神漬け ・フルーツのマスカット ゼリーあえ 	<b>29日</b> 682kcal じゅうにしゆざっく ・十二種雑穀ごはん かぼちゃだんご ・南瓜団子とろとろ汁 ・にしんゆずみそ煮 ・りんご	<b>30日</b> 616kcal こめこ ・米粉あずきパン こめこ ・米粉のコーンスープ やさい ・ウイナーと野菜の ソテー ・フライドポテト 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;"><b>こんげつ もくひょう</b> <b>今月の目標</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ありがとうの</b> <b>きもちをこめて</b> <b>た</b> <b>食べよう!!</b></p>  </div>	
				<b>11月 平均栄養価</b> ●エネルギー(650kcal) <b>631Kcal</b> ●たんぱく質(21.1g-32.5g) <b>26.5g</b> ●脂質(14.4g-21.6g) <b>19.6g</b> ●食塩(2.0g未満) <b>2.3g</b>

●牛乳は毎日付きます。 ●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。 ●の日はスプーンが付きまます。