



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
鶏肉の照り煮 もやしのサラダ じゃが芋のみそ汁 生パイン	さわらの竜田揚げ 大根サラダ 若布のみそ汁 りんご	※ちよびいりクッキング※ ピザパン ポトフ風スープ ヨーグルト	おでん風煮 キャベツの海苔和え ミネラルふりかけ お茶 バナナ	赤魚の カレームニエル ポテトサラダ そうめんのみそ汁 オレンジ	親子丼 みそ汁 フルーツ
かりんとう サブレ ミルク	醤油せんべい ビスケット お茶	塩せんべい ウエハース お茶	芋けんぴ カステラ ミルク	揚げせんべい クラッカー ミルク	せんべい
9	10	11	12	13	14
ポークピカタ 白菜と小松菜の ごまサラダ かぶの コンソメスープ りんご	鮭の ちゃんちゃん焼き 里芋のフライ お茶 みかん	鶏肉の香味焼 スクランブルエッグ 白菜の豆乳スープ 桃缶	豚肉の生姜焼 ツナじゃが 椎茸のみそ汁 バナナ	あじのチーズフライ サラサパサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ドライカレー スープ フルーツ
クッキー ウエハース ミルク	揚げせんべい クラッカー お茶	しょうゆせんべい ♡ココア蒸しパン お茶	ソフトせんべい ウエハース お茶	サラダせんべい 芋けんぴ ミルク	せんべい
16	17	18	19	20	21 冬至
ウインナーソーテー 切干大根の煮物 カラフル納豆 お茶 パイン缶	鮭のレモン醤油揚げ 小松菜のナムル 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	マーボー豆腐 竹輪の 磯辺チーズ焼き 春雨スープ バナナ	ひじきと豆腐のつくね マカロニサラダ なめこ汁 桃缶	ほっけの塩焼き 野菜のおかか和え ごぼうのみそ汁 みかん	柳川風煮井 みそ汁 フルーツ
クラッカー ウエハース ミルク	カルシウムせんべい サブレ お茶	しょうゆせんべい ビスケット お茶	ソフトせんべい ウエハース ミルク	カルシウムせんべい ♡かぼちゃと小豆の ドーナツ	せんべい
23	24	25	26	27	28
豚肉と大根の炒め煮 じゃが芋のガレット チンゲン菜のスープ バナナ	たらの きのこホワイトソース カラフル野菜和え 豆腐のみそ汁 りんご	ナポリタン タンドリーチキン 洋風かきたまスープ 人参ケーキといちご	和風カレー 海草サラダ お茶 ヨーグルト	だまこ汁 アメリカンドック みかん	二色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ
しょうゆせんべい クッキー ミルク	クッキー かりんとう ミルク	ビスケット せんべい お茶	クラッカー サブレ お茶	ロールケーキ ビスケット お茶	せんべい
30	31	<p>・△はご飯を持ってこなくても良い日です。</p> <p>・♡は手作りおやつです。</p> <p>※都合により、献立を変更する場合があります。</p>			
甘辛鶏丼 みそ汁 みかん	豚肉丼 みそ汁 フルーツ				
かりんとう 揚げせんべい お茶	しょうゆせんべい 芋けんぴ お茶				

11月8日、ばら組を対象に「給食参加」がありました。
お家の人と一緒に給食を食べる、子供たちのうれしそうな顔が、とても印象的でした。家族がそろって食事をする「共食」の大切さを、改めて実感しました。

感想より

- ・みそ汁の味は少し薄いと感じたが、コロッケやサラダの味がしっかり付いていたので、ご飯も進みました。
- ・子供たちの食べやすい大きさに切られていて、彩りも良くとても美味しかったです。
- ・味つけは子供向けの薄さでしたが、それでも素材のうま味を感じられて美味しかったです。

「家で、魚料理のレパートリーを増やしたい」

ご家庭の、【焼く・煮る・揚げる】のいつもの調理に、
○カレー粉、ごま、青のり、粉チーズなどで、風味を変える
○ホワイトソース、トマトソースを活用してみる
などを取り入れてみるのはいかがでしょうか(◡▽◡)/
いつもと違った一品になると思います☆

Q ご自宅の手作りおやつを教えてください♪

・さつま芋のミルク煮・ヨーグルトゼリー・ほうれん草のホットケーキ・バナナいちごミルクスムージー・アップルパイ・大学芋・スイートポテト・誕生日ケーキ
どれもおいしいような手作りおやつでした！参考にさせていただきます(≧▽≦)

アンケート内容から、苦手な野菜も、大好きなおもだちが食べる姿に影響されて、給食の時には食べてしまう子が多いようでした。これから、レシピをいくつか紹介していきます。

お忙しい中、アンケートにもご協力いただきまして、ありがとうございます。

お試しください ♪ ミネラルふりかけ

作りやすい量

天然だしの粉末 大さじ5
あおさ粉 大さじ5
白粒ごま 大さじ5
しょうゆ 大さじ2
お酢 大さじ1
天日塩 小さじ1/2

作り方

- お酢を加えるのは、ミネラルの吸収をよくするため
- ① しょうゆ・お酢・塩をフライパンに入れて、弱火にかけて塩を溶かす
 - ② ①に残りの材料を入れ、木べらなどでダマにならないように混ぜながら、遠火の弱火で炒っていく。
 - ③ さらさらとしてきたら、できあがり。

※遠火…物を火から離して煮たり、焼いたりすること

多くの味の経験が「おいしい！」をつくっていきます

子供の味覚は、身体の成長と同時に形成されます。将来の健康のためにも、**薄味を基本にして、素材そのものの味を大切に**していきましょう。

★甘味・塩味・うま味・・・人間が本来好む味
★苦み・酸味・・・経験により好むようになる味
苦手な食材も、食卓へ定期的に出していきましょう。目で見てなれていくことも、大切な経験になります。
いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です ♪