

11月献立予定表

日	曜日	卵 乳 アレルギー	「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		一口メモ
1	(火)	おはなし給食☆物語を味わおう！		 マナーの日・お話給食「オルタネート」 ボークしゅうまい キムチ和え 『ワンポーション』のサムゲタン ぶりかけ	今日から司書のみなさんとコラボした「おはなし給食」がスタートです。初日の今日は加藤シゲアキ作の「オルタネート」より、主人公たちが出場する料理コンテストの「ワンポーション」で登場したサムゲタンです。
2	(水)			 お話給食「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」 ミートボール グリーンサラダ マカロニスープ ヒーロー刑事（デカ）プリン	今日のおはなし給食は「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」より怪盗ロールパンとヒーロー刑事（デカ）プリンです。食べるとふしぎなことが起きる銭天堂の駄菓子にあなたはどんなことをお願いしますか？
4	(金)			 お話給食「サラダで元気」 セルフコストリカライスの具 りっちゃん元気サラダ（ハムは教室で混ぜてください） わかめスープ	今日のおはなし給食は「サラダで元気」からりっちゃんの元気サラダです。りっちゃんが病気のお母さんのために作った具沢山のサラダ、給食では1つだけ入っていない材料があります。いったいなんでしょう。
7	(月)			 お話給食「つるばら村のレストラン」 鶏肉のごまみそ焼き きのこのみぞれ和え きのこ汁	今日のおはなし給食は「つるばら村のレストラン」からきのこのみぞれ和えときのこと汁です。コックの卓郎（たくろう）さんがクマの料理人の代わりに作ったきのこと料理。秋の味を楽しんでください。
8	(火)			 お話給食「イーブン」 彩りサラダ キッチンカーのチキンカレー アセロラゼリー	今日のおはなし給食は「イーブン」からキッチンカーのチキンカレーです。主人公の美桜里（みおり）が出会ったキッチンカーの味です。キッチンカーでは、たくさんのおトッピングも用意しているようです。
9	(水)	★		 お話給食「魔女の宅急便」 ★パンプキンアンサンブルエッグ コールスローサラダ 魔女が作る肉団子のトマト煮	最終日の今日は、「魔女の宅急便」より魔女の作る肉団子のトマト煮です。キキのふるさとでは大みそかに食べる特別な料理だそうです。映画も有名ですが、本もぜひ読んでみてください。
10	(木)			 世界味めぐり・カタール マクブース風混ぜご飯の具 コーンサラダ レンズ豆のスープ	カタールは、11月21日に開幕するサッカーワールドカップの開催国です。今日は、カタールでよく食べられている肉とトマト、スパイスを使った炊き込みご飯の「マクブース」風の混ぜご飯にしました。具をご飯に混ぜて食べましょう。
11	(金)			 さんまの梅煮 磯辺和え 根菜のごまみそ煮	今月のマナー目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、むし歯などの歯の病気を予防できます。また、食べすぎを防ぐこともできます。自分が一口に何回かんでいるか数えてみましょう。
14	(月)	★		 回鍋肉 切り干し大根のナムル ★ひじきと卵のスープ	特定の食べ物を体に良いもの、悪いものと決めつけるのはやめましょう。どの食品も、含まれている栄養素や特徴を知って適量食べることが大切です。いろいろな種類の食品をとることで栄養バランスは自然と整っていきます。
15	(火)			 モロのバター醤油焼き 小松菜とじゃこの炒めもの 大根とこんにゃくの煮物	給食でよく登場する「モロ」は「ネズミザメ」というサメの肉です。サメの肉は腐りにくいため、昔から海の無い栃木県でよく食べられてきました。モロは体を作るたんぱく質が多くふくまれるので成長期のみなさんにはぴったりです。
16	(水)			 ハニーマスタードチキン わかめサラダ さつまいものシチュー	日本人はわかめやひじきのような海そうを昔から食べてきました。しかし、世界的に見ると海そうを食べる食文化の国は少ないようです。日本の周りの海には約100種類の食べられる海そうがあるとされているので、いろいろな海そうを食べましょう。
17	(木)			 地産地消給食・かみかみ給食 チキチキごぼう ワンタンスープ りんご	みそは日本中で古くから食べられている調味料です。材料や塩の量、作り方によって地域ごとに特徴のあるみそがあります。近くのお店には、どのような種類のみそが売っているか調べてみてください。
18	(金)			 食育の日 ねぎ塩豚炒め かんぴょうサラダ なめこのみそ汁	今日のりんごは宇都宮市産の「ふじ」です。ふじは日本で一番多く作られているりんごの種類で、そのおいしさから世界中で食べられています。たっぷりの果汁と強いあまみ、シャキシャキの歯ごたえを楽しみましょう。
21	(月)			 かぼちゃしゅうまい メンマサラダ 生揚げの麻婆炒め	メンマは麻竹（まちく）という竹のタケノコが材料になります。麻竹を収穫して皮をむいた後、蒸して発酵させてから乾燥させます。日本ではラーメンに入れることが多いですが、中国や台湾では炒め物などで食べることが多いです。
22	(火)	★		 食物繊維たっぷり給食 メンチカツ おひたし ソース ★かんぴょうの卵とじ	食物せんい（食物繊維）はかんぴょうやごぼうに多く含まれていて、お腹の調子を整えてくれるはたらきがあります。昔の日本人と比べて、今の日本人は食物せんい不足のひとが増えているそうです。いろいろな食品からしっかりととりましょう。
24	(木)			 和食の日 さば醤油麹焼き しょうが和え みそ汁	11月24日は和食の日です。2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことから制定されました。だしや旬の食材を使った料理や行事食、郷土料理などの和食のよさを改めて考える日にしてください。
25	(金)			 地産地消給食 ハンバーグ照り焼きソースがけ ポテトチーズ煮 トマトスープ	今日のトマトスープに使ったトマトは、上三川町の「うえの農園」でとれたトマトです。上三川町では大きなハウスを使ってトマトを育てている農家も多くあり1年を通して出荷されています。
28	(月)			 ブルコギ 青じそサラダ 塩こうじスープ	塩こうじは古くから日本で使われている調味料のひとつで、米こうじと塩、水を混ぜ合わせて作ります。肉や魚をつけておくとやわらかくなりうま味も増えるので、「魔法の調味料」とも呼ばれています。
29	(火)			 本北小リクエスト給食 からあげ ゆかりあえ コーンスープ チョコクレープ	今日は本郷北小学校のリクエスト給食です。テーマは「みんな大好きメニュー」です。6年生が家庭科で学習したことを活かしてみんなが大好きなメニューを組み合わせました。
30	(水)			 世界味めぐり・イタリア 白身魚のアクアパッツァ風ソース ゆで野菜サラダ キャベツのスープ 豆乳パンナコッタ	アクアパッツァは魚や貝をトマトとオリーブオイルで煮込んだイタリアのナポリ地方の料理です。給食では、焼いた白身魚に具沢山のソースをかけました。海の幸の味がたっぷりつまっています。

11月献立予定表

学校名

日	曜 日	卵 乳 アレルギ-	献 立 名		意見・感想
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		
1	(火)	おはなし給食☆物語を味わおう！			マナーの日・お話給食「オルタネート」 ポークしゅうまい キムチ和え 『ワンボーション』のサムゲタン ふりかけ
2	(水)				お話給食「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」 ミートボール グリーンサラダ マカロニスープ ヒーロー刑事（デカ）プリン
4	(金)				お話給食「サラダで元気」 セルフコストリカライスの具 りっちゃんの元気サラダ（ハムは教室で混ぜ てください） わかめスープ
7	(月)				お話給食「つるばら村のレストラン」 鶏肉のごまみそ焼き きのこのみぞれ和え きのご汁
8	(火)				お話給食「イーブン」 彩りサラダ キッチンカーのチキンカレー アセロラゼリー
9	(水)	★			お話給食「魔女の宅急便」 ★パンプキンアンサンブルエッグ コールスローサラダ 魔女が作る肉団子のトマト煮
10	(木)				世界味めぐり・カタール マクブース風混ぜご飯の具 コーンサラダ レンズ豆のスープ
11	(金)				さんまの梅煮 磯辺和え 根菜のごまみそ煮
14	(月)	★			回鍋肉 切り干し大根のナムル ★ひじきと卵のスープ
15	(火)				モロのバター醤油焼き 小松菜とじゃこの炒めもの 大根とこんにゃくの煮物
16	(水)				ハニーマスタードチキン わかめサラダ さつまいものシチュー
17	(木)				地産地消給食・かみかみ給食 チキチキごぼう ワントンスープ りんご
18	(金)				食育の日 ねぎ塩豚炒め かんぴょうサラダ なめこのみそ汁
21	(月)				かぼちゃしゅうまい メンマサラダ 生揚げの麻婆炒め
22	(火)	★			食物繊維たっぷり給食 メンチカツ おひたし ソース ★かんぴょうの卵とじ
24	(木)				和食の日 さば醤油麹焼き しょうが和え みそ汁
25	(金)				地産地消給食 ハンバーグ照り焼きソースかけ ポテトチーズ煮 トマトスープ
28	(月)				ブルコギ 青じそサラダ 塩こうじスープ
29	(火)				本北小リクエスト給食 からあげ ゆかりあえ コーンスープ チョコクレープ
30	(水)				世界味めぐり・イタリア 白身魚のアクアパッツァ風ソース ゆで野菜サラダ キャベツのスープ 豆乳パンナコッタ

11 がつ きゅうしょくはいぜんず

かみのかわちょうりつがっこうきょうしょくセンター

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1～9にちは「おはなしきゅうしょく」です。ほんにでてくるりょうりをたのしみましょう。 	1 ☐ ふりかけ キムチあえ ☐ ポーク しゅうまい ごはん 「ワンポーション」のサムゲタン	2 ☐ ヒーローでかプリン グリーンサラダ ☐ ミートボール かいとうロールパン (こめこパン) マカロニスープ	3 ぶんかのひ 	4 りっちゃんのげんきサラダ セルフコストリカライスのぐ ごはん わかめスープ
7 きのこのみぞれあえ とりにくのごまみそやき むぎごはん きのこじる	8 いろどりサラダ アセロラゼリー ごはん キッチンカーのチキンカレー	9 コールスローサラダ パンプキンアンサンブルエッグ くろパン まじょがつくるにくだんこのトマトに	10 コーンサラダ マクブースふうまぜごはんのぐ ごはん レンズまめのスープ	11 いそべあえ さんまのうめに ごはん こんさいのごまみそに
14 きりぼしだいこんのナムル ホイコーロー むぎごはん ひじきとたまごのスープ	15 こまつなとじゃこのいためもの もろのバターじょうゆやき ごはん だいこんとこんにゃくのにも	16 わかめサラダ ハニーマスタードチキン ココアパン さつまいものシチュー	17 りんご チキチキごぼう ごはん ワンタンスープ	18 かんぴょうサラダ ねぎしおぶたいため ごはん なめこのみそしる
21 メンマサラダ かぼちゃしゅうまい むぎごはん なまあげのマーボーいため	22 おひたし メンチカツ ごはん かんぴょうのたまごとじ	23 きんろうかんしゃのひ 	24 しょうがあえ さばしょうゆこうじやき ごはん みそしる	25 ポテトチーズに ハンバーグてりやきソースがけ ごはん トマトスープ
28 あおじそサラダ プルコギ むぎごはん しおこうじスープ	29 ゆかりあえ からあげ わかめごはん コーンスープ	30 ゆでやさいサラダ しろみざかなのアクアパッツァふう バターロール キャベツのスープ		

こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。