１１月こんだて表

令和５年１１月号
日野町教育委員会

日 曜日	ｽﾌﾟｰﾝ	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちょうしをととのえるたべもの
１ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう そぼろどんぶり さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・たまご とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう さつまいも	 しょうが・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ねぎ
２ 木		むぎごはん・ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ちゅうかサラダ まーぼーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ	こめ・おおむぎ しゅうまい ドレッシング さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	 もやし・きゅうり・にんじん こんにく・しろねぎ・たまねぎ・しょうが
６ 月		ごはん・ぎゅうにゅう サケのやきづけ キャベツのこんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう サケ こんぶ とうふ・とりにく	こめ さといも・でんぷん	**全国の味　新潟県** キャベツ・みずな ごぼう・にんじん・こんにゃく・ねぎ
７ 火		むぎごはん・ぎゅうにゅう ビビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・たまご とうふ・ワカメ	こめ・おおむぎ さとう・あぶら・ごまあぶら じゃがいも	 こまつな・もやし・にんにく にんじん・たまねぎ・しめじ
８ 水		ごはん・ぎゅうにゅう ちくぜんに カリカリあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ	こめ あぶら・さとう・さといも	**いい歯の日** ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・しいたけ・さやいんげん チンゲンサイ・はくさい・つぼづけ
９ 木		ソフトめん・ぎゅうにゅう ミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず	ソフトめん オリーブあぶら・レンズまめ・ルウ ドレッシング	 たまねぎ・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん
１０ 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ キャベツのゆかりあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ	こめ・おおむぎ あぶら・コロッケ	 キャベツ・ゆかり ごぼう・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ
１３ 月		むぎごはん・ぎゅうにゅう アジのかんきつやき くきワカメのきんぴら じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく・くきワカメ とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ ドレッシング あぶら・さとう じゃがいも	 あかこんにゃく たまねぎ・にんじん・ねぎ
１４ 火		コッペパン・ぎゅうにゅう クリームシチュー ウインナーケチャップソース ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう ウインナー	パン あぶら・じゃがいも・ルウ さとう	 にんじん・たまねぎ キャベツ
１５ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき ゆでブロッコリー すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ワカメ・とうふ・かまぼこ	こめ・おおむぎ さとう・あぶら	 にんにく・しょうが・りんご・たまねぎ ブロッコリー たまねぎ・にんじん
１６ 木		ごはん・ぎゅうにゅう サワラのたつたあげ チンゲンサイのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう サワラ とうふ・あぶらあげ	こめ でんぷん・あぶら ごま	 しょうが チンゲンサイ・もやし だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ
１７ 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツサラダ ひのなのピクルス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ・おおむぎ あぶら・じゃがいも・ルウ ドレッシング	**ひのなちゃんの日** たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・しょうが キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし ひのな
２０ 月		むぎごはん・ぎゅうにゅう はっぽうさい はるまき きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・うずらたまご	こめ・おおむぎ あぶら・でんぷん はるまき・あぶら さとう・ごまあぶら	 はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・しいたけ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん
２１ 火		しょくパン・ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも・マヨネーズ ルウ・あぶら	 ブロッコリー・とうもろこし かぼちゃ・たまねぎ
２２ 水		ごはん・ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしのかつおあえ さといものみそに	ぎゅうにゅう ちくわ・あおのり はなかつお とりにく	こめ てんぷらこ・あぶら さといも・さとう	 ほうれんそう・もやし だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにゃく
２４ 金		あきのたきこみごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき みそしる	とりにく ぎゅうにゅう たまごやき とうふ・あぶらあげ	こめ さつまいも	にんじん・しいたけ・こんにゃく・えだまめ たまねぎ・だいこん・ねぎ　**和食の日**
２７ 月		むぎごはん・ぎゅうにゅう おでん すのもの なっとう	ぎゅうにゅう うずらたまご・ぎゅうにく・あつあげ・ちくわ・さつまあげ なっとう	こめ・おおむぎ さとう ごまあぶら・はるさめ・さとう	 だいこん・にんじん・こんにゃく きゅうり・にんじん
２８ 火		コッペパン・ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき はなやさいサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン マーマレード ドレッシング じゃがいも・あぶら	 カリフラワー・ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・にんじん・キャベツ
２９ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう エビチリ もやしのナムル ぶたにくとやさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく・ワカメ・とうふ	こめ・おおむぎ あぶら ドレッシング	 もやし・にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・しめじ
３０ 木		ごはん・コーヒーぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのこんぶあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ・あぶらあげ	こめ・えきたいコーヒー さとう	 しょうが キャベツ・きゅうり かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ

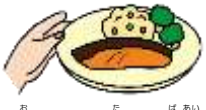
★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。🥄スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：小学校の 12 月分の給食費の口座振替日は、11 月 27 日(月)です。12 月分の再振替日は、12 月 11 日(月)です。
また、11 月分の再振替日は、11 月 10 日(金)です。口座残高の確認をお願いします。

食事中の「手」、どうしていますか？

おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？　ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。