

# 11月 きゅうしよくたより

由利本荘市立子吉小学校

<へいきん> エネルギー 630Kcal たんぱくしつ 26.9g しぼう 21.7g ★牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金	
 <p>11月は、5年生のリクエストメニューがたくさんです！</p> <p>リクエストメニューには、★マークがついてるよ！</p>		<p><b>5年生のリクエストメニューランキング</b></p> <p>第1位 からあげ(10票)</p> <p>第2位 フルーツポンチ(8票)</p> <p>第3位 クロワッサン(7票) アイス(7票)</p>		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ ミートソーススパゲティ</li> <li>・ キャベツサラダ</li> <li>★ クロワッサン</li> </ul> <p>ミートソースは、野菜がたっぷりです。栄養バランスがよいソースです。</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>★ さけチーズフライ</li> <li>・ ひじきのいりに</li> <li>・ こんさいじる</li> </ul> <p>ひじきは、食物繊維やミネラル、鉄分などがたくさんふくまれています。</p>
<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ きのこのカレー</li> <li>・ ふくじんづけ</li> <li>★ フルーツポンチ</li> </ul>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ はるまき</li> <li>・ チンジャオロース</li> <li>・ ぐだくさんみそしる</li> </ul>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ さばのしおこうじやき</li> <li>・ こまつなのびたし</li> <li>・ なめこのみそしる</li> </ul>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こくとうパン</li> <li>・ とりにくトマトソースに</li> <li>・ まめサラダ</li> <li>・ ポトフ</li> </ul>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタミナどん</li> <li>・ もやしのホットナムル</li> <li>・ みそしる</li> </ul>	
<p>カレーは豚肉、牛肉、鶏肉、豆など、いろいろな種類があります。今日は、秋らしくきのこのカレーです。</p>	<p>「はるまき」は、春に新芽がでた野菜を具として作られたところから名づけられたと言われています。</p>	<p>なめこのぬるめには、食物繊維がたっぷりふくまれています。腸の掃除をします。</p>	<p>寒さが本格的になります。体の中からあたたまるとポトフがおいしい季節です。</p>	<p>秋もそろそろ終わりですね。栄養バランスのよいスタミナ丼をしっかり食べて寒い冬にそなえましょう。</p>	
<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ さんまのうめに</li> <li>・ あつあげとぶたにくのみそいため</li> <li>・ キャベツのみそ汁</li> </ul>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ ナムル</li> <li>・ だいこんのちゅうかスープ</li> <li>★ ほんじょうハムフライ</li> </ul>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ すきやきどん</li> <li>・ ブロッコリーのオーロラサラダ</li> </ul>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ パン</li> <li>・ きのこやきそば</li> <li>・ とうふとわかめのスープ</li> </ul>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ さけのみそやき</li> <li>・ すきこんぶのいためもの</li> <li>・ はくさいのみそしる</li> </ul>	
<p>キャベツは年中栽培されていますが、冬のキャベツは葉がギュッとつまっていて美味しいですよ。</p>	<p>収穫したばかりの大根を、まるごと1本水に入ると、先のほうが沈んで、斜めに浮きます。</p>	<p>オーロラソースは、マヨネーズとトマトチャップを混ぜてかんたんに作れます。</p>	<p>焼きそばの名前のルーツは、中国の中華麺を炒めて作る料理の「炒麵」です。</p>	<p>白菜は、寒くなると甘さがまし、栄養価も高くなります。</p>	
<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>★ とりのからあげ</li> <li>・ わふうサラダ</li> <li>・ ほうんそうのみそしる</li> </ul>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ マーボー豆腐どん</li> <li>・ バンバンジー</li> </ul> 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ しおほっけやき</li> <li>・ ごもくきんぴら</li> <li>・ じゃがいものみそしる</li> </ul>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こめこパン</li> <li>・ チョコ&amp;マーガリン</li> <li>・ とりにくのマーレードやき</li> <li>・ はるさめいため</li> <li>・ たまごスープ</li> </ul>	<p>23日</p> <p><b>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</b></p> 	
<p>ほうれん草は、栄養価の高い緑黄色野菜として有名ですが、冬の寒さで甘みがましておいしくなります。</p>	<p>かたい鶏のささみ肉を棒でたたいて柔らかくした料理なので、棒々鶏と呼ばれるようになりました。</p>	<p>中国から伝わった「ごぼう」。中国では薬として使われているくらい健康によい食べ物です。</p>	<p>はるさめは、緑豆やじゃがいものデンプンを麺状にした乾物です。</p>	<p>おからは大豆から豆乳をしぼったあとに残るものです。「うのはな」ともよばれます。</p>	
<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>★ ホイコーロー</li> <li>・ にくやさいスープ</li> <li>・ カルシウムヨーグルト</li> </ul>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ さんまのごまみそに</li> <li>・ きのこソテー</li> <li>・ おでん</li> </ul>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビビンバ</li> <li>・ いものこじる</li> <li>★ もちアイス</li> </ul>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ しょうゆラーメン</li> <li>・ ウィナーとやさいのいためもの</li> <li>・ はらじゅくドック</li> </ul>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ しおさばやき</li> <li>・ うのはないりに</li> <li>・ もやしのみそしる</li> </ul>	
<p>「ホイコー」とは、一度ゆでたものをふたたび炒める調理のしかたで、「ロー」は、中国では豚肉です。</p>	<p>おでんは、地域で味付けや具材がちがいますが、コンビニでも売られているくらい国民的なメニューです。</p>	<p>ビビンバは、韓国では定番の丼メニューです。韓国風の具材がたくさん入っています。</p>	<p>給食のラーメンは、野菜などの具がだくさん入り、栄養バランスのよい献立です。</p>	<p>※材料の都合で献立の変更がある場合があります。</p>	

## 子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされ、子どもへの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



※材料の都合で献立の変更がある場合があります。

11月8日は、「いい歯の日」です

**いい歯でよくかみ、健康に！**