給食だより

みなみしたうら ちょうりじょう

１１月

★印の日に、
小学校１年生には、スプーンが付きます



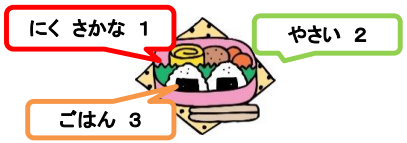
←みうらし　しょくいくすいしん
キャラクター「ベジトリオ」
みんな　おぼえてね♥

１１月１１日は おべんとうの日です

平成１９年に始まった「おべんとうの日」は今年で１９年目になります。そこで今回は、お弁当作りの３つのポイントを紹介します♪

【①栄養のバランス】

主食（ごはん・パン・めん）：
主菜（肉・魚・卵などのおかず）：
副菜（野菜のおかず）が**３：１：２**になるようにすると栄養バランスの良いお弁当になります。



【②いろどりを考えて】

お弁当箱をあけたときに、「おいしそうだな」と思えるようないろどりにしましょう。

【③食中毒に気をつけて】

汁気をしっかり切り、詰めましょう。水分が多いと食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。

月	火	水	木	金
2 ★ マヨスパゲッティサラダ ぎゅうにゅう ひじきごはん のっぺいじる	3 ぶんかの日	4 だいずマヨサラダ ぎゅうにゅう はつとうじょう♪ ぶどうパン クリームスパゲッティ	5 フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう こめこロールパン あげじゃがいものケチャップに	6 ぎゅうにゅう あんかけハンバーグ ごはん とんじる
9 もやしとこまつなのごまあえ ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが	10 あじナゲット（小2こ 中3こ） ぎゅうにゅう ポテトカレーいため くろパン やさいスープ	11 おべんとうの日	12 さばのみそに ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ごはん かきたまじる	13 チーズとコーンのサラダ ぎゅうにゅう くろパン ビーフン
16 ぎゅうにゅう カレーライス わかめサラダ	17 ジョア（ブルーベリー味） ウィンナーキャベツソテー たてわりコッペパン コンソメスープ	18 フルーツミックス ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ポークシチュー	19 キャベツのわふうサラダ ぎゅうにゅう ごはん あげかじきとだいこんのにもの	20 ★ ごもくにまめ ぎゅうにゅう くろパン きつねうどん
23 きんろうかんしゃの日	24 ツナマヨサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランスパン さつまいもシチュー	25 わかめのすのもの ぎゅうにゅう ゆでめん にくみそあん	26 ほうれんそうソテー ぎゅうにゅう きなこあげパン みそワンタンスープ	27 ★ オムレツ ぎゅうにゅう ごもくごはん さつまじる
30 みかん ぎゅうにゅう ドライカレー キャベツとコーンのさっぱりサラダ				

秋も深まり、新米の季節となりました。今月は、23日の「**勤労感謝の日**」や24日の「**和食の日**」があります。
秋は、収穫の季節です。自然へ感謝したり、給食を作ってくれる人々へ感謝しながら、給食を食べましょう。

