給食だより

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。

みさき 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♥

月	火	水	木	金
2 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	**3** ぶんかの日	**4** ★ 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	**5** ぎゅうにゅう はつとうじょう♪ カレーライス わかめサラダ	**6** 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
9 ぎゅうにゅう だいずマヨサラダ ぶどうパン クリームスパゲッティ	**10** 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	**11** おべんとうの日	**12** 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	**13** 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
16 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	**17** 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	**18** 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	**19** 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	**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** ぎゅうにゅう あんかけハンバーグ ごはん とんじる	**25** 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	**26** ★ オムレツ ぎゅうにゅう ごもくごはん さつまじる	**27** わかめのすのもの ぎゅうにゅう ゆでめん にくみそあん
30 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				

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。

