



# 11月 給食カレンダー



平成30年11月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゆうしょくもくひよう  
**今月の給食目標**

かんしゃ しょくじ  
**感謝して食事をしましょう!**



| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
|  <p><b>11月8日は<br/>いい歯の日</b></p> <p><b>歯を大切にしていますか?</b><br/>こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!</p>  <p>・甘い菓子や飲み物の<br/>だらだら食べ</p> <p>・歯みがきはめんど<br/>うだからしない</p> <p>・あまりかまなくても<br/>食べられるやわらか<br/>い食べ物が好き</p> |  |  | <p>1</p> <p>豚肉のうま煮丼<br/>油揚げとキャベツの<br/>みそ汁</p> <p>菊花みかん</p>   | <p>2</p> <p>ホットドッグ<br/>ミネストローネ<br/>ぶどうゼリー</p>                 |
| <p>5</p> <p>わかめごはん<br/>生揚げの煮物<br/>即席漬け</p>  | <p>6</p> <p>麦ごはん<br/>焼き魚<br/>野菜のからし和え<br/>かきたま汁</p>                                | <p>7</p> <p>きんぴらドッグ<br/>ワンタンスープ<br/>ポリポリ大豆の<br/>青のり味</p>     | <p>8</p> <p>☆しんじゅく野菜の日☆<br/>小松菜ビビンバ<br/>チンゲンサイのスープ<br/>ごぼうのからあげ</p>  | <p>9</p> <p>秋のクリーム<br/>スパゲティ<br/>海藻サラダ<br/>ゆうやけゼリー</p>        |
| <p>12</p> <p>高野豆腐の卵とじ丼<br/>みそ汁<br/>野菜のおかか和え</p>   | <p>13</p> <p>☆世界の料理(ポーランド)☆<br/>ポンチキ風揚げパン<br/>ポーランド風<br/>きのこスープ<br/>クファッション風漬物</p> | <p>14</p> <p>森のカレーライス<br/>レモンドレッシング<br/>サラダ<br/>柿</p>        | <p>15</p> <p>鶏ごぼうごはん<br/>とびうおのつみれ汁<br/>切干大根の和え物</p>  | <p>16</p> <p>高菜チャーハン<br/>わかめスープ<br/>スパイシーポテト</p>              |
| <p>19 食育の日</p> <p>東京都檜原村の<br/>またけごはん<br/>かぼちゃのそぼろ煮<br/>野菜のゆかり和え</p>   | <p>20</p> <p>チキンライス<br/>ポテトオムレツ<br/>キャベツスープ</p>                                    | <p>21</p> <p>わかめ豚肉うどん<br/>竹輪のいそべ揚げ<br/>もやしときゅうりの<br/>和え物</p> | <p>22</p> <p>アップルトースト<br/>コーンシチュー<br/>りんご<br/>(長野県伊那市提供)</p>   | <p>23 勤労感謝の日</p> <p>ごはん<br/>鯖の西京焼き<br/>かぶの三色漬け<br/>みだくさん汁</p> |
| <p>26</p> <p><b>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</b></p>  | <p>27</p> <p>☆郷土料理(奈良県)☆<br/>奈良茶飯<br/>黒米いが蒸し<br/>あすかじる<br/>飛鳥汁</p>                 | <p>28</p> <p>サーモンフライサンド<br/>コーンスープ<br/>まめまめサラダ</p>           | <p>29</p> <p>やきそば<br/>にらたまスープ<br/>ひよこまめのサラダ</p>  | <p>30</p> <p>五穀ごはん<br/>カレー肉じゃが<br/>野菜の梅おかか和え</p>              |



**「いただきます」と「ごちそうさまでした」**



私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、  
米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。

また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、  
家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売  
する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。  
感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさ  
までした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。



**感謝の気持ちを  
忘れずに...**

**11月24日は  
いい にほんしょく**



**です**

和食の日は、日本の伝統的な食文化について  
みなお見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて  
考える日として制定されました。

