



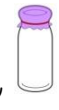
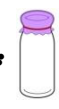
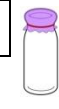
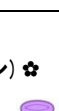
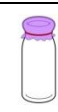
11月 給食カレンダー



平成27年11月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

しせい た
よい姿勢でよくかんで食べよう

月	火	水	木	金	
 11月8日は いい歯の日 は たい せつ 歯を大切にしていますか？ こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！  ・甘い菓子や飲み物の だらだら食べ  ・歯みがきはめんど うだからしない  ・あまりかまなくても 食べられるやわらか い食べ物が好き  牛乳  チーズ  ヨーグルト  もめん豆腐  さくらえび  こまつな  ししゃも  ひじき カルシウムが 多い食品 大集合！ 	2  スパゲティ オリエンタルソース コーンサラダ くだもの	3  ぶんか 文化の日	4  チリソースサンド わかめサラダ チキンスープ	5  ごはん とびうおのさんが焼き 野菜のごまびたし 冬瓜のひきにくあんかけ	6  ★かみかみ献立★ きんぴらごはん 焼き鯖 かみかみあえ みそ汁 
9  ごはん まつかぜや 松風焼き 磯和え のっぺい汁	10  みそラーメン ジャンボぎょうざ アップルゼリー	11  ひじきピラフ 洋風たまご焼き 肉団子と野菜のスープ	12  さつまいもごはん 大豆とじゃこの 甘辛揚げ 豚汁	13  ★90周年お祝い献立★ 赤飯 鶏肉の照り焼き 明日葉のからし和え すまし汁 紅白ゼリー	
16  きゅうじつ ふいかえ休日	17  ☆郷土料理(宮城県)☆ 仙台魁丼 おくずがけ ずんだもち	18  チキンカレー 特製ドレッシング サラダ	19  食育の日 (よくかんで食べよう) ホイコーローどん 回鍋肉丼 かみかみナムル ワンタンスープ	20  なめし 菜飯 おでん 野菜のおかか和え くだもの	
23  きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24  ☆世界の料理(スペイン)☆ パエリア 白いんげんの サラダ サングリア風 フルーツポンチ	25  カレーうどん 白菜のゆかり和え さつまスティック	26  とり五目ごはん 魚のもみじ焼き 呉汁	27  ごはん のりの佃煮 肉豆腐 大根とひじきのサラダ	
30  ごはん おからハンバーグ じゃこじゃがサラダ きのこ汁 	にほん しょくぶん が わ しょく とくちょう ◆日本の食文化「和食」の特徴◆ ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活 ◆多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 ◆自然の美しさや季節の移ろいの表現 ◆正月などの年中行事との密接な関わり 				