



# 11月 給食カレンダー



令和元年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>歯を大切にしていますか？</b> 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 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</p>			1
4	5	6	7	8
<b>振替休日</b>	<p>ここくごはん 五穀ごはん</p> <p>にくじゃが 肉じゃが</p> <p>やさしい野菜のおかか和え</p> 	<p>マーボー豆腐丼 ちゅうかふうたまご中華風卵スープ</p> <p>しお塩ナムル</p> 	<p>ごはん ほねぶと骨太ふりかけ</p> <p>ひじき入り卵焼き</p> <p>さつま汁</p> 	<p>★しんじゅく野菜の白★ ☆いい歯の白☆</p> <p>あげ大豆ごはん</p> <p>いかの照り焼き</p> <p>きりほしだいこん切干大根のごま酢サラダ</p> <p>やさしい野菜たっぷりみそ汁</p> 
11	12	13	14	15
<p>チキンドリア</p> <p>じゃがいもと青菜の スープ</p> <p>ひよこ豆のサラダ</p> 	<p>タンメン</p> <p>にくだんご肉団子のもち米蒸し</p> <p>アップルゼリー</p> 	<p>とり鶏ごぼうごはん</p> <p>とびうおのつみれ汁</p> <p>かみかみ和え</p> 	<p>ごはん</p> <p>わふう和風ハンバーグ</p> <p>ごまブロッコリー</p> <p>みそ汁</p> 	<p>☆世界の料理(オーストリア)☆</p> <p>まる丸パン</p> <p>チキンシュニツェル</p> <p>マッシュポテト</p> <p>やさしい野菜スープ</p> 
18	19	20	21	22
<p>ぶたにく豚肉のうま煮丼</p> <p>わふう和風サラダ</p> <p>みそ汁</p> 	<p>19 食育の日</p> <p>ごはん</p> <p>さけ鮭のごまみそ焼き</p> <p>かみかみきんぴら</p> <p>のっぺい汁</p> 	<p>☆郷土料理(埼玉県)☆</p> <p>おっきりこみ</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>みかん</p> 	<p>21 (長野県伊那市提供のりんご使用)</p> <p>アップルトースト</p> <p>しろ白いんげん豆のシチュー</p> <p>コーンサラダ</p> <p>りんご</p> 	<p>22</p> <p>もみじごはん</p> <p>さば鯖の竜田揚げ</p> <p>ひじきのごもくに煮</p> <p>よしのじる吉野汁</p> 
25	26	27	28	29
<p>くろざとう黒砂糖パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>ココロサラダ</p> 	<p>さけ鮭ごはん</p> <p>きといち里芋のうま煮</p> <p>みそドレサラダ</p> 	<p>こまつな小松菜チャーハン</p> <p>わかめスープ</p> <p>スパイシーポテト</p> 	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>あつあ厚揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>たまじるにら玉汁</p> 	<p>29</p> <p>もり森のカレーライス</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>きっか菊花みかん</p> 

## 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を入れて「いただきます」や「ごちそうさまでした」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



## 11月24日は 和食の日

和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、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。

