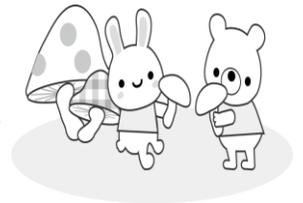


11月 きゅうしょくよていひょう

2019おびひろようちえん



私たちは毎日動物や植物、たくさんの生き物の命をいただいています。
感謝の気持ちで食事をしましょう。

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 26日からは個人懇談会のため1時降園となりますが給食です。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品（脂質・炭水化物）
- 赤・・・体をつくる基になる食品（タンパク質）
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品（ビタミン、ミネラル）

月	火	水	木	金
11月23日は勤労感謝の日				
<p>11月23日は勤労感謝の日です。この日は、働くことを大切にし、作ったもの、収穫したものや、お互いの助け合いに感謝しましょうという日です。 私たちが毎日食事できるのは、食べ物の生産者、それを運んでくれる人、調理してくれる人などたくさんの方の働きがあるからです。この機会に食にかかわる方々について話してみましよう。</p>			<p>ごはん、みそしる すきやきふうじこみ ポテトサラダ</p>	
11月24日は振り替え休日				
<p>むぎごはん、みそしる さばのたつたあげ とうふに、にぼし</p>		<p>しんくねん ひじきごはん、みそしる スペインふうオムレツ だいこんのもの、チーズ</p>		<p>ごはん ミートボールやさいあん ウイナーソーテー、ぎゅうにゅう</p>
<p>黄 麦ごはん</p> <p>赤 油揚げ、さばの竜田揚げ 厚揚げ、煮干</p> <p>緑 たら、人参、玉葱、ピーマン 干し椎茸、セロリ</p>		<p>ごはん</p> <p>スペイン風オムレツ、高野豆腐 豚肉、油揚げ、チーズ かぼちゃ、大根、人参、椎茸 玉葱、ひじき、枝豆</p>		<p>ごはん、ピーマン</p> <p>ミートボール、ウイナー 牛乳</p> <p>もやし、いんげん、キャベツ、ほうれん草 人参、玉葱、ピーマン</p>
11月25日はたんじょうかい				
<p>カレーライス ふくしんづけ プリン、みず</p>			<p>ごはん、プリン じゃがいも</p> <p>豚肉、牛乳</p> <p>玉葱、人参 福神漬</p>	
スプーンを忘れずに！				
11月26日は勤労感謝の日				
<p>ごはん、みそしる ぶたのしょうがに、にぼし きりぼしだいこんいため</p>				
<p>黄 ごはん、ごま ごま油</p> <p>赤 豚肉、煮干 ウイナー</p> <p>緑 生姜、玉葱、切り干し大根 人参、ピーマン 舞茸、ふのり、オクラ</p>				
11月27日はほうおんこう				
<p>ごはん、みそしる ちゅうかに、ブロッコリーサラダ ミルクかんでん</p>				
<p>ごはん、ドレッシング ごま油</p> <p>豚肉 牛乳、ヨーグルト</p> <p>水菜、もやし、人参、玉葱、白菜、青梗菜 椎茸、コーン、ブロッコリー、トマト 切干大根、カクテル缶、みかん缶、寒天</p>				
11月28日はお弁当箱はいりません				
<p>すしセット えだまめ、くだもの おちゃ</p>				
<p>ごはん</p> <p>卵焼き、納豆、油揚げ</p> <p>かんぴょう、椎茸、きゅうり、果物 枝豆、人参、のり</p>				
<p>いなぎごはん、みそしる いわしのうめ、スタミナなっとう ひじきとツナのいためもの いなぎご飯</p>				
<p>高野豆腐、鰯の梅煮 ツナ、納豆、豚肉</p> <p>大根、人参 ひじき、小松菜 生姜、にんにく</p>				
<p>ごはん、みそしる チキンカツ、こんぶ ほうれん草のごまあえ ごはん、ごま</p>				
<p>チキンカツ 厚揚げ</p> <p>キャベツ、人参 ほうれん草、昆布</p>				
11月29日はしょうゆラーメン				
<p>ごはん、ABCスープ さんまのマーマレードに やさいのもの、チーズ</p>				
<p>ごはん、じゃがいも、パスタ、マヨネーズ つきこんにやく、オリーブ油</p> <p>鮭、から揚げ、豆腐、豚肉 鶏卵</p> <p>玉葱、人参、大根、牛蒡、葱、生姜 きゅうり、コーン、ひじき、のり</p>				
<p>塩なしパン、じゃがいも</p> <p>鶏肉、牛乳</p> <p>玉葱、人参、しめじ、ほうれん草 果物</p>				
<p>ごはん、みそしる おやこに ジャーマンポテト、にぼし</p>				
<p>ごはん、じゃがいも マヨネーズ</p> <p>鶏卵、鶏肉、なると ベーコン、煮干し</p> <p>なめこ、ほうれん草、オクラ 玉葱、人参、干し椎茸、葱</p>				
<p>麺、苺ジャム</p> <p>豚肉、なると 豆腐焼売、ヨーグルト</p> <p>もやし、人参、白菜、ほうれん草、葱 のり、にんにく、生姜、バナナ</p>				
11月30日はしょうゆラーメン				
<p>ごはん、みそしる アジフライ にくじゃが、チーズ</p>				
<p>ごはん、じゃがいも、白滝</p> <p>油揚げ、アジフライ、豚肉、さつま揚げ チーズ</p> <p>ほうれん草、玉葱、人参 グリーンピース</p>				

*カクテル缶：洋梨、黄桃、葡萄、パイナップル、フェリー

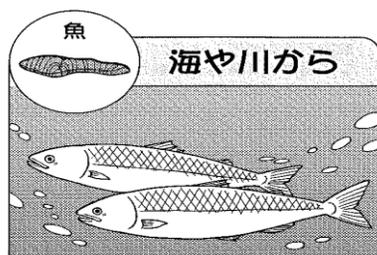
私たちがいただいている命はどこから来たのでしょうか？

私たちがいただいている命は、自然の恵みの上に成り立っていて、生産者の方々の努力に支えられています。
どんな場所で作られたり、収穫されているのか見ていきましょう。



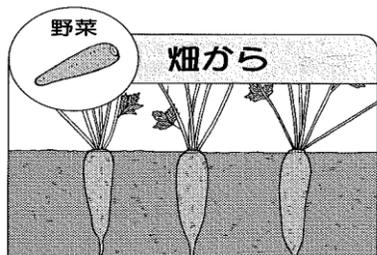
米
田んぼから

米は、秋になると田んぼ一面に穂が実り、茎や葉まで黄金色になると収穫されます。



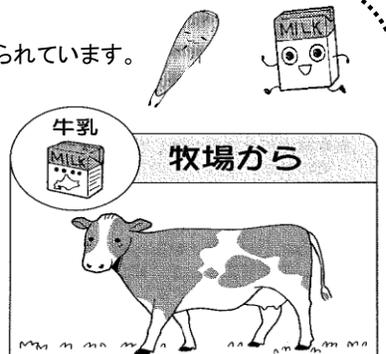
魚
海や川から

魚は海や川などに住んでいて季節によっていろいろな美味しい魚がとれます。



野菜
畑から

野菜やいもなどは畑で育てて、季節ごとにいろいろな食材を収穫できます。



牛乳
牧場から

牛乳は牧場で乳しぼりをしてから、殺菌などをしてパックに詰められます。

参考 たのしくたべようニュース 少年写真新聞社