



1日(金)
◆ヨーグルト
キーマカレー

サムサ
ナン
ダルスープ

インド料理の献立です。ナンにキーマカレーをつけて食べましょう。スープのダルとは豆のことです。

8日(金)
フルーツあえ
ウインナー

こがたパン
やきそば

大量に作る焼きそばは調理が大変です。釜で豚肉や野菜を炒め、蒸しためんを混ぜ合わせます。

15日(金)
ひじきのもの
あゆのかりかりあげ

いっしょくようどん
にくどんのしる

岐阜県の県魚であるあゆを、生姜、酒、しょうゆで下味をつけ、米粉をまぶしてカリカリに揚げました。

22日(金)
だいずのいそに
ちくわのおこのみあげ

いっしょくようどん
しっぽうどんのしる

毎年11月24日は、ごろ合わせで『いい和食の日』です。だしのうま味は、和食の基本となります。

29日(金)
ごぼうのちゅうかふうきんぴら
ショウロンボウ

ソフトめん
ちゅうかあんかけ

中華料理の献立です。ソフトめんは中華あんかけにからめて食べましょう。

7日(木)
ほうれんそうのごまあえ
さんまのみぞれに

むぎごはん
ぶたじる

豚汁は豚肉の脂が汁の表面をおおうため、汁が冷めにくくなります。

14日(木)
◆まさきのかき
わふうサラダ
ぎゅうどんのぐ

むぎごはん
かきたまじる

主食である麦ごはんをしっかり食べてもらえるように、牛丼を出しました。エネルギーの補給をしましょう。

21日(火)
はくさいのゆずふうみ
あつやきたまご

むぎごはん
みそおでん

みそおでんはみそ味のだしで具材をじっくり煮込みます。体を温めてくれるなべ料理です。

28日(木)
ブロッコリーのおひたし
いりとうふのつつみやき

むぎごはん
はくさいなべ

白菜なべには色々な野菜が入っています。野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。

6日(水)
がみかみだいず
むしやさい
ドラッシング

こやどうふとレバーのあんからめ
ひじきごはん

高野豆腐は豆腐を凍らせ、低温熟成した後に乾燥させます。たんぱく質や鉄、食物繊維が豊富です。

13日(水)
あおなのだいずあえ
ぶたにくのしょうがやき

むぎごはん
じゃがいものみそしる

岐阜県産の大豆を使ったあえものです。大豆は西濃地区を中心に栽培されています。

20日(水)
◆おこめのパバロア
だいごんのものに
あげにくだんご

きのこごはん

あふゆだいごん しゅん むか なつだい 秋大根が旬を迎えました。夏大根に比べて辛みが少なく、煮物に向く品種が多いそうです。

27日(水)
ナムル
ドラッシング
ピピンバのぐ

むぎごはん
わかめスープ

かんこりょうり こんだて かんこく うみ 韓国料理の献立です。韓国は海に囲まれているので、わかめやりのりなどの海藻が多くとれます。

5日(火)
ふきよせに
にしんのたつたあげ

しろごはん
すましじる

吹き寄せ煮は、秋風に吹き寄せられた落ち葉をイメージした、季節の味覚を味わう料理です。

12日(火)
◆りんご
きりぼしだいごんのいためもの
たらのいそべあげ

しろごはん
けんちんじる

あらかしやう けんこう かんが きぼうこんだて 足近小の健康を考えた希望献立です。旬の食材を意識した和食の献立を考えてくれました。

19日(火)
たかないため
きびなごフライ

しろごはん
タイピーエン

きょう くもとけん た 今日、熊本県で食べられている高菜 炒めや太平燕を組み合わせました。他県の食文化を学びましょう。

26日(火)
かくふのにも
さばのこごみやき

しろごはん
つみれとかぶのゆこうあん

つみれとかぶの ゆこうあん ぎふし 小籠の健康を考えた希望献立です。栄養のバランスやいりどりがよく、食べやすい献立です。

4日(月)
振りかきゆうじつ
振替休日

©少年写真新聞社2023

11日(月)
スライスチーズ
スイートポテト
だいのつつみあげ

こめこしよくパン
ミネストローネ

こんしゅう えいようせつしりやうちょうさ じっし 今週は栄養摂取量調査が実施されます。この機会に自分の食べ方を見直してみましょう。

18日(月)
◆チョコクレープ
れんこんサラダ
ドラッシング

さけのバターやき
コッペパン
チキンとやさいのスープ

まさきしやう けんこう かんが きぼうこんだて 正木小の健康を考えた希望献立です。人気料理を出し、食べ残しを減らせるように工夫されています。

25日(月)
◆みかん
カラフルソテー
しろみぎかなフライ

くろパン
たまごスープ

おぐましやう けんこう かんが きぼうこんだて 小籠小の健康を考えた希望献立です。栄養のバランスやいりどりがよく、食べやすい献立です。