

	17日(金) <small>食育の日献立</small>	20日(月)	21日(火) <small>トライやる献立</small>	22日(水)	24日(金)	27日(月)
こんだて	もちむぎごはん ぎゅうにゅう もち麦めん入り中華スープ 春巻き 大根とささみの甘酢和え	ごはん ぎゅうにゅう 大根スープ ドライカレー もち麦めんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 こども園)ちくわ磯辺揚げ 小中)ししゃもフライ 切干大根のナムル	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ハンバーグおろしかけ りっちゃんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 中)のりの佃煮 さつまいもの味噌汁 いわしのかぼすレモン煮 海藻ごまサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 大根の味噌汁 さわらのレモン幽庵焼き ひじきの煮物
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> もちむぎめん 麦 大麦 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> とうもろこし 麦 豆 ゴ <input type="checkbox"/> ラーメンスープパイタン <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> はるまき 麦 豆 豚 <input type="checkbox"/> だいたまご 豆 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> だいこん/とうがん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> えのきだけ/ほうれんそう <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> カレールー甘口 麦 り <input type="checkbox"/> カレールー中辛 麦 り <input type="checkbox"/> カレールー中辛 <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> もちむぎめん 麦 大麦 <input type="checkbox"/> きゅうり/きやべつ <input type="checkbox"/> とうもろこし/にんじん <input type="checkbox"/> しそドレッシング 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こども園)ちくわいそべあげ 麦 豆 <input type="checkbox"/> 小中)ししゃもフライ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいたまごあぶら 豆 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> わかめ 鶏 <input type="checkbox"/> チキンスープベース 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおこんぶ 麦 豆 ゼ <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 中)のりのつくだに 麦 豆 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> いわしのかぼすレモンに 麦 豆 オレ <input type="checkbox"/> かいそうミックス <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら

	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ 肉団子の甘酢がらめ カトルりんご	ごはん ぎゅうにゅう 鶏すき風煮 たまごやき 卵焼き もやしときゅうりのごま酢和え	コッペパン ぎゅうにゅう こかぶのポタージュ ハンバーグケチャップがけ アーモンドサラダ
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> チキンスープベース 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりつくね 鶏 <input type="checkbox"/> だいたまご 豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんご り	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> やきどうふ 豆 <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> おつゆふ 麦 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> たまごやき 卵 麦 豆 り <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> こかぶ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> 白いんげんまめ <input type="checkbox"/> ベーコン 豚 <input type="checkbox"/> ペシャメルソース 乳 麦 豆 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> アーモンド ア <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん

11月は「いい歯の白」や「勤労感謝の白」や「和食の白」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいと思います。



日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？ 買い物をする時に、食べ物はどこでだれがつくったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。

1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事しよう



4 食べ残しを減らそう

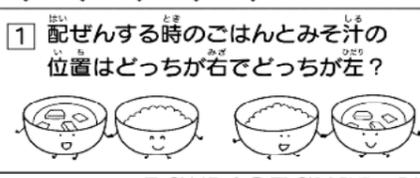


今月の福崎町産野菜

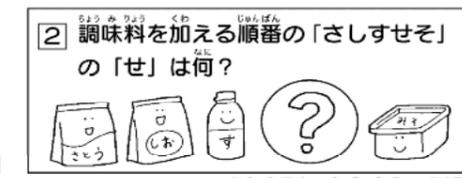
さつまいも とうがん だいず はくさい だいこん きやべつ ほうれんそう

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 柿：オレンジ

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 苳：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン