




11月のこんだて①

《こんだてのめあて》旬の食べ物について知ろう

みなさんは、「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは、野菜・果物・魚介類などの食べ物が一番よくとれて、おいしい時期のことをいいます。

今のように年中何でも手に入れることのできなかった時代には、旬の食べ物によって季節を感じていました。

※ **赤(太字)**で書かれた献立は今月のめあてにそったものです。

1 火	 ごはん	とりにくの シャキシャキどんぶり きゅうりのとさあえ バナナ	 ごはん	9 水	けんちんじる がんもどきのにつけ やきのり
2 水	 ごはん	なごやふうてまき てまきのり だいこんじる	 ごはん	10 木	さけのかおりあげ おひたし みそしる
4 金	 こめこパン	きのこシチュー ^ア かぼちゃコロッケ	 うどん	11 金	カレーうどん おさつスティック いちごゼリー
7 月	 ごはん	なまあげのごもくに ゆばのコンソメスープ りんご	 ごはん	14 月	どてどんぶり すましじる ういろう
8 火	 ツイスト ロールパン	とりにくと さつまいものうまに バジルキャベツ	 レーズン ロールパン	15 火	ヒレカツ コールスロー ごまドレッシング ビーンズスープ

※ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

※ ^アのマークは除去食対応可能献立です。

※今月のバナナは、有機JAS認証を取得した有機（オーガニック）バナナです。

 「だいすき！なごや♥めし」のひです。 名古屋市産のものを使用します。

なかがわくきょういくしんこうかい えいようけんきゅうぶ

11月のこんだて②

《こんだてのめあて》旬の食べ物について知ろう

今月の給食には、「旬」の食べ物を使った献立を取り入れました。秋が「旬」の食べ物がいくつ登場するでしょうか？みんなで「旬」の食べ物を味わい、秋を感じましょう。

※ **赤(太字)**で書かれた献立は今月のめあてにそったものです。

16 水	 ごはん	ぶたにくとしめじの ちゅうかいため [㊤] とうふのごもくスープ ババロアシュークリーム	24 木	 ごくごはん	こんこんカレー えびフライ <small>ごはんにかけても いいです。</small>
17 木	 ごはん	さかなフライ カラフルソテー みそしる	25 金	 ソフトめん	たまごとじめん [㊤] ツナとだいこんの さっぱりいため おはぎ <small>ごはんとまぜて たべてね！</small>
18 金	 あいちの こめこパン50	パンネの シーフードソテー ミニハンバーグ チーズ	28 月	 むぎごはん	れんこんのかきまし とりだんごのすましじる アセロラゼリー
21 月	 ごはん	かごしまじる こんにゃくのいために にんじんいよかんゼリー	29 火	 スライスパン チョコクリーム	ミックスビーンズと ひきにくのトマトに こふきいも
22 火	 ごはん	プルコギ はるさめスープ クレープ (みかん)	30 水	 ごはん	わふうポトフ さかなのフリッター やきのり

※ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

※ ㊤のマークは除去食対応可能献立です。

