

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

11月 はいぜんず (ようちえん)

毎日更新
しています。
見てね。



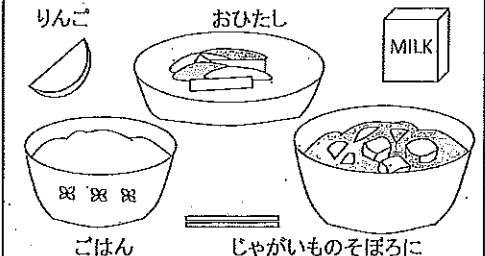
坂出市学校給食センターHP

旬の食べ物 きのこ

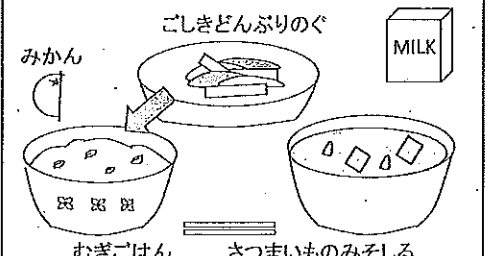
きのこは人工栽培によって、一年中
食べることができるようになりましたが、
もともとは秋が旬の食べ物です。
みなさんはどのきのこが好きですか？

しいたけ ほししいたけとしても りようされています。	しめじ あじがよくいろいろな りようにあります。	なめこ どくとくのぬめり がとくちようです。
マッシュルーム おうべいでなじみの ふかいきのこです。	えのきたけ はざわりのよさが とくちようです。	きくらげ さかいででも さいばいされています。

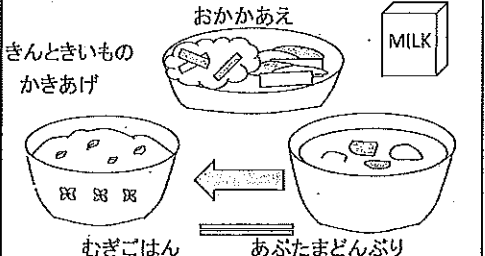
1 しゅんのりんごをかわごとよくかんでいただき
ましょう。



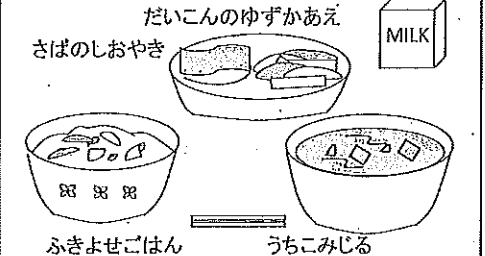
8 10月ごろからみかんがでまわりはじめます。



15 さつまいもは、しゅうかくしてちようずすること
であまみがまします。



22 うちこみじるは、かがわけんのきようどりよう
りです。



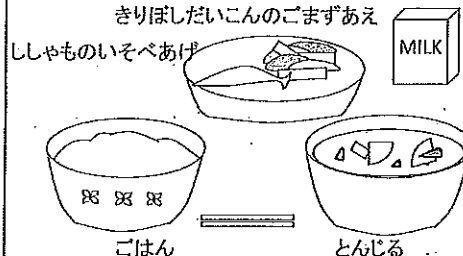
29 今日のカレーは、こうこうせいのみなさんが
かながえてくれました。



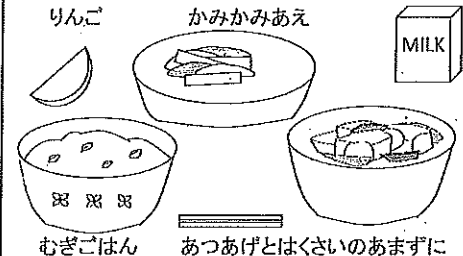
4 ふりかえ休日



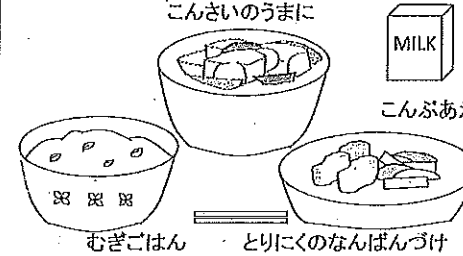
11 一汁二菜(いちじゅうにさい)のこんだてで
す。



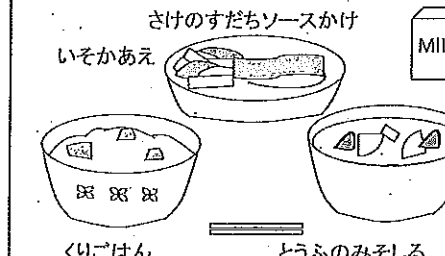
18 はくさいのおいしいきせつになりました。



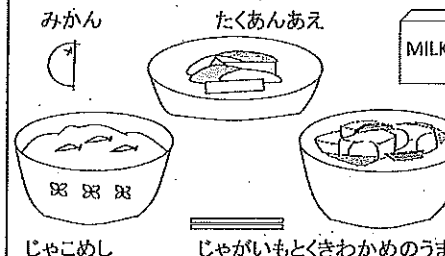
25 こんさいのおいしいきせつです。



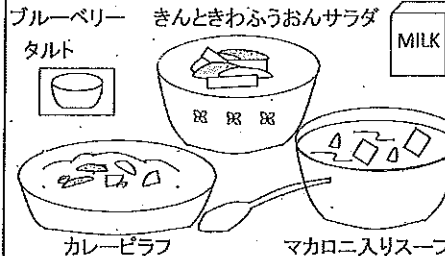
5 くりのあまみをかんじていただきましょう。



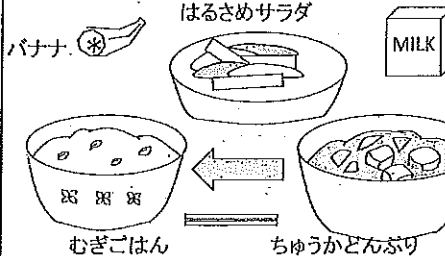
12 ちりめんじゃこにはせいちようきにひつよう
なカルシウムがおおくふくれます。



19 今日のサラダは、こうこうせいのみなさんが
かながえてくれました。



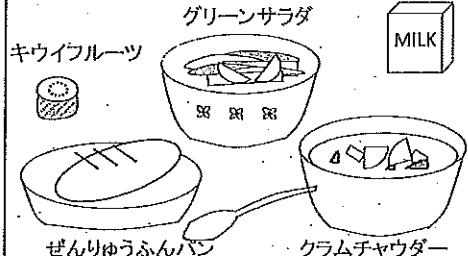
26 さかいでさんのきくらげをちゅうかどんぶり
りに入れました。



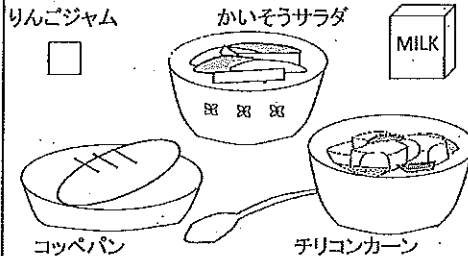
6 ポトフはフランスのりようりで、にくややさいを
にこんでつくられます。



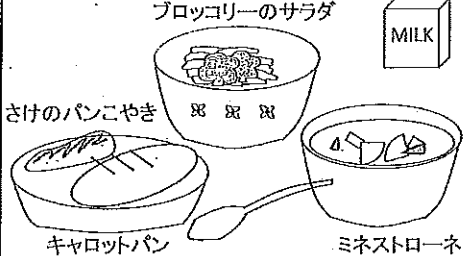
13 ぜんりゅうふんパンは、かがわけんのこむ
ぎこをつかっています。



20 パンをひとくちの大きさにちぎって、ジャムを
つけていただきましょう。



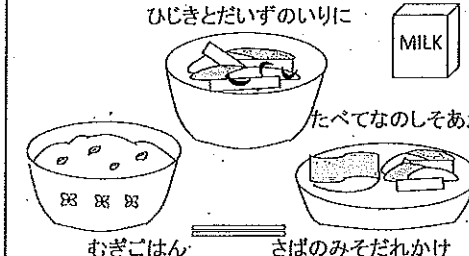
27 今日のパンには、にんじんのグラッセがね
りこまれています。



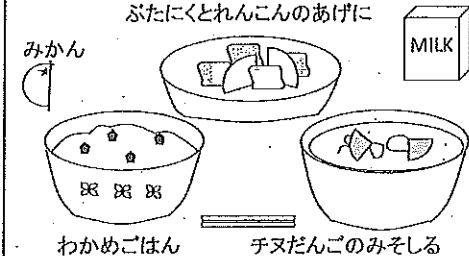
7 けんぎょ「はまち」の日です。あじわっていた
きましょう。



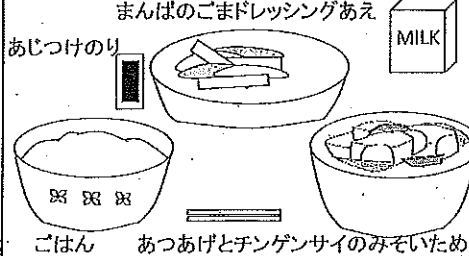
14 みんなにたべてもらいたい、というねがい
をこめて「たべてな」となづけられました。



21 チヌだんごからいいだしがでます。



28 まんばは、ひやっかともよばれます。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

11月 はいぜんず (小学校)

毎日更新
しています。
見てね。



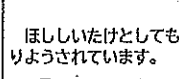
坂出市学校給食センターHP

旬の食べ物 きのこと

きのこは人工栽培によって、一年中
食べることができるようになりましたが、
もともとは秋が旬の食べ物です。
みなさんはどのきのこが好きですか？

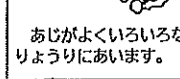


しいたけ
ほししいたけとしても
りょうりされています。



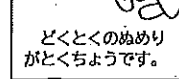
マジメ
おうべいでなじみの
ふかいきのこです。

しめじ
あじがよくいろいろな
りょうりにあいます。

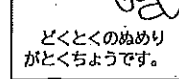


えのきたけ
はざわりのよさが
とくちようです。

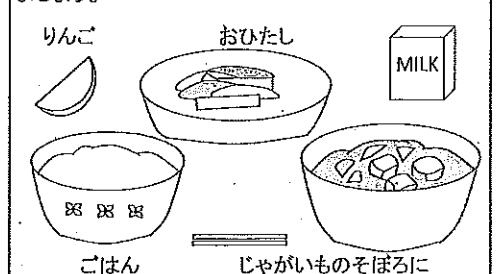
なめこ
どくどくのぬめり
がとくちようです。



きくらげ
さかいでしでも
さいばいされています。



1. しゅんのりんごをかわごとよくかんでいただき
ましょう。

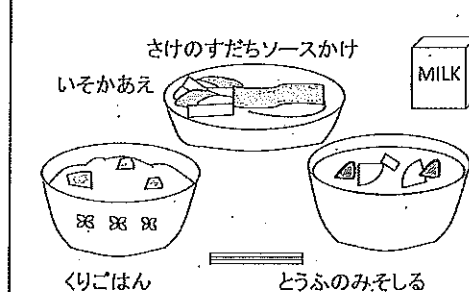


りんご おひたし MILK
ごはん じゃがいものそぼろに

4 ふりかえ休日

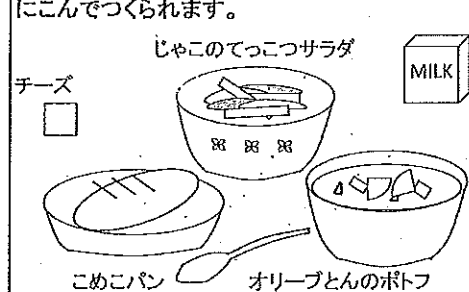


5 くりのあまみをかんじていただきましょう。



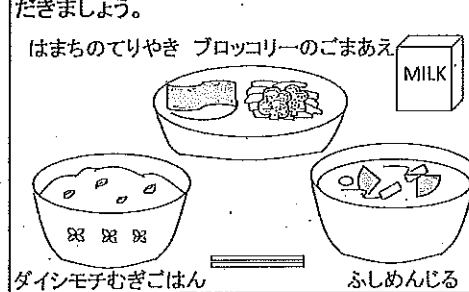
さけのすだちソースかけ
いそかあえ MILK
くりごはん どうふのみそしる

6 ポトフはフランスのりょうりで、にくややさいを
にこんでつくられます。



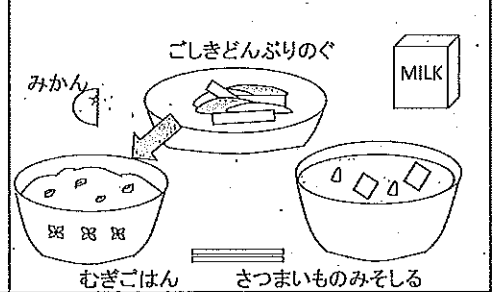
じゃこのてっこつサラダ MILK
チーズ
こめこパン オリーブとんのポトフ

7 けんぎよ「はまち」の日です。あじわっていた
きましょう。



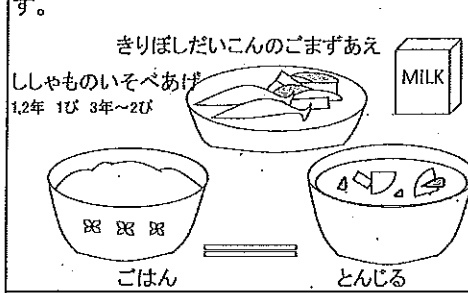
はまちのてりやき ブロッコリーのごまあえ MILK
ダイシモチむぎごはん ふしめんじる

8 10月ごろからみかんがでまわりはじめます。



みかん ごしきどんぶりのぐ MILK
むぎごはん さつまいものみそしる

11 一汁二菜(いちじゅうにさい)のこんだてで
す。



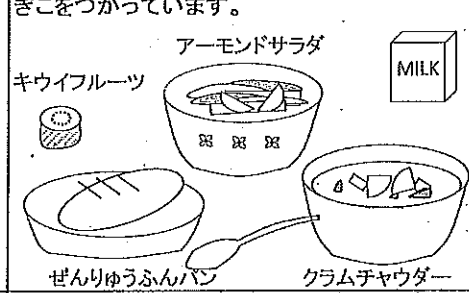
きりぼしだいこんのごまあえ MILK
ししやものいそべあけ
1,2年 1び 3年~2び
ごはん とんじる

12 ちりめんじゃこにはせいちょうきにひつよう
なカルシウムがおおくふくれます。



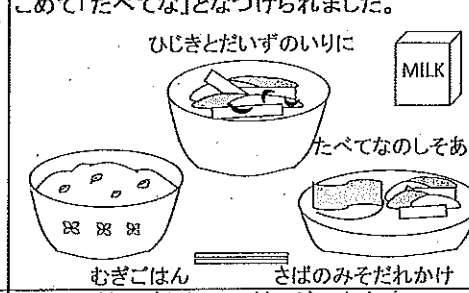
みかん たくあんあえ MILK
じゃこめし じゃがいもときわかめのうまに

13 ぜんりゅうふんパンは、かがわけんのこむ
ぎこをつかっています。



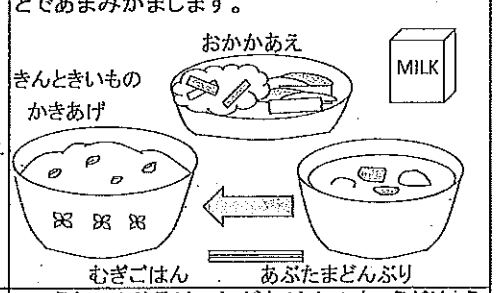
アーモンドサラダ MILK
キウイフルーツ
ぜんりゅうふんパン クラムチャウダー

14 みんなにたべてもらいたい、というねがい
をこめて「たべてな」となづけられました。



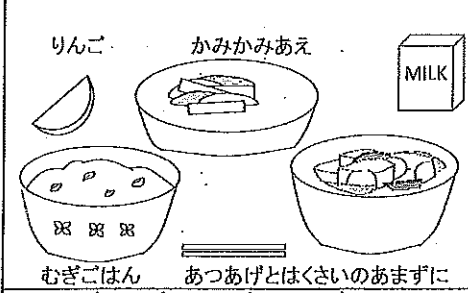
ひじきとだいずのいりに MILK
たべてなのしそあえ
むぎごはん さばのみそだれかけ

15 さつまいもは、しゅうかくしてちよぞうする
ことであまみがまします。



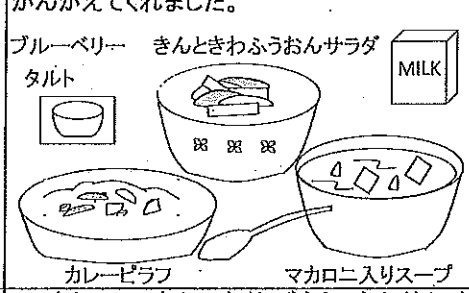
おおかあ MILK
きんときいもの
かきあげ
むぎごはん あぶたまどんぶり

18 はくさいのおいしいきせつになりました。



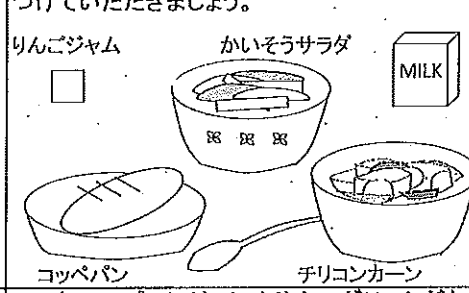
りんご かみかみあえ MILK
むぎごはん あつあげとはくさいのあまずに

19 今日のサラダは、こうこうせいのみなさんが
かんがえてくれました。



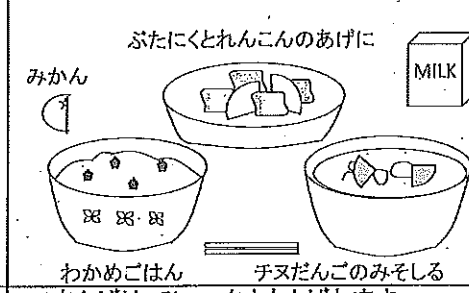
ブルーベリー きんときわふうおんサラダ MILK
タルト
カレーピラフ マカロニ入りスープ

20 パンをひとくちの大きさにちぎって、ジャムを
つけていただきましょう。



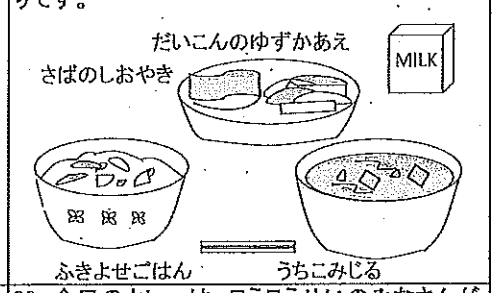
りんごジャム かいそうサラダ MILK
コッペパン チリコンカン

21 チヌだんごからいいだしがでます。



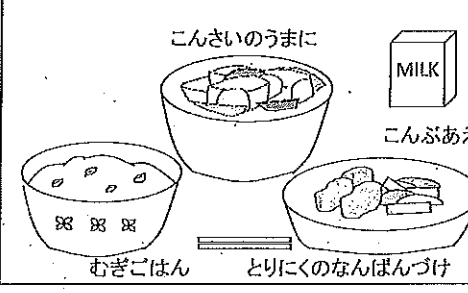
ぶたにくとれんこんのあげに MILK
みかん
わかめごはん チヌだんごのみそしる

22 うちこみじるは、かがわけんのきょうどりよう
りです。



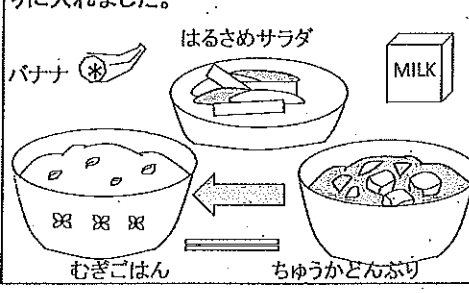
だいこんのゆずかあ MILK
さばのしおやき
ふきよせごはん うちこみじる

25 こんさいのおいしいきせつです。



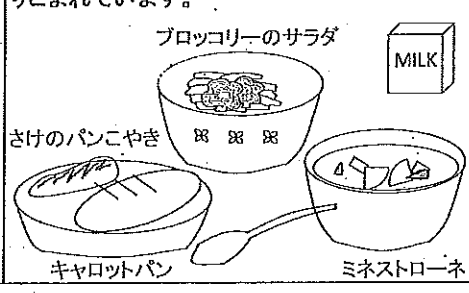
こんさいのうまに MILK
むぎごはん とりにくのなんばんづけ

26 さかいでしさんのきくらげをちゅうかどんぶり
に入れました。



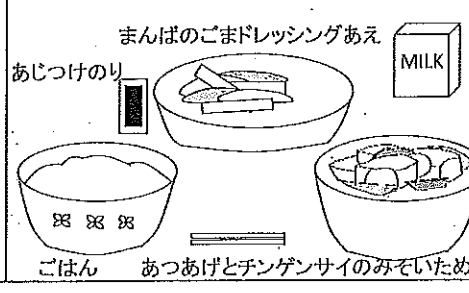
バナナ はるさめサラダ MILK
むぎごはん ちゅうかどんぶり

27 今日のパンには、にんじんのグラッセがね
りこまれています。



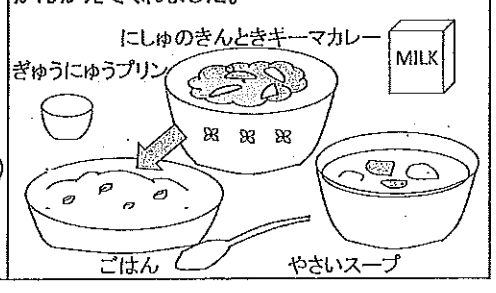
ブロッコリーのサラダ MILK
さけのパンこやき
キャロットパン ミネストローネ

28 まんぱは、ひやっかともよばれます。



まんぱのごまドレッシングあ MILK
あじつけのり
ごはん あつあげとチンゲンサイのみそいため

29 今日のカレーは、こうこうせいのみなさんが
かんがえてくれました。



にしゅのきんときギーマカレー MILK
ぎゅうにゅうプリン
ごはん やさいスープ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11月 配膳図 (中学校) 毎日更新しています。見てね。 坂出市学校給食センターHP 旬の食べ物 きのこ きのこは人工栽培によって、一年中食べることができるようになりましたが、もともとは秋が旬の食べ物です。 みなさんはどのきのこが好きですか？ しいたけ ほししいたけとしてもりょうりしています。 めづるし あじがよくいろいろなりょうりにあります。 なめこ どくとくのぬめりがとくちょうです。 きのこ さかいでしでもさいばいされています。 りんご おひたし MILK ごはん じゃがいものそぼろに				
4 ふりかえ休日	5 栗のあまみを感じていただきましょう。 さけのすだちソースかけ いそかあえ MILK 栗ごはん とうふのみそしる	6 ポトフはフランスの料理で、肉や野菜をにこんでつくられます。 じゃこのてっこつサラダ チーズ MILK 米粉パン オリーブとんのポトフ	7 県魚「はまち」の日です。あじわっていただきましょう。 はまちのてり焼き ブロッコリーのごまあえ MILK ダイシモチ麦ごはん ふしめんじる	8 10月ごろからみかんが出回りはじめます。 みかん 五色どんぶりの具 MILK 麦ごはん さつまいものみそ汁
11 一汁二菜(いちじゅうにさい)のこんだてです。 切り干しだいこんのごまずあえ ししゃものいそべあげ MILK ごはん とんじる	12 ちりめんじゃこには成長期に必要なカルシウムが多くふくまれます。 みかん たくあんあえ MILK じゃこめし じゃがいもとくきわかめのうまに	13 全粒粉パンは、香川県的小麦粉を使っています。 アーモンドサラダ キウイフルーツ MILK 全粒粉パン クラムチャウダー	14 みんなに食べてもらいたい、という願いをこめて「食べて菜」となづけられました。 ひじきとだいずのいりに MILK 麦ごはん さばのみそだれかけ	15 さつまいもは、収穫して貯蔵することで甘みが増します。 おおかあえ MILK 麦ごはん あぶたまどんぶり
18 白菜のおいしい季節になりました。 りんご かみかみあえ MILK 麦ごはん あつあげと白菜のあまずに	19 今日のサラダは、高校生のみなさんが考えてくれました。 ブルーベリー 金時和風温サラダ MILK カレーピラフ マカロニ入りスープ	20 パンを一口の大きさにちぎって、ジャムをつけていただきましょう。 りんごジャム かいそうサラダ MILK コッペパン チリコンカーン	21 チヌだんごからいいだしがです。 ぶた肉とれんこんのあげに MILK わかめごはん チヌだんごのみそしる	22 うちこみ汁は、香川県の郷土料理です。 だいこんのゆずかあえ MILK ふきよせごはん うちこみじる
25 根菜のおいしい季節です。 根菜のうまに MILK 麦ごはん とり肉のなんばんづけ	26 坂出市産のきくらげを中華どんぶりに入れました。 バナナ はるさめサラダ MILK 麦ごはん 中華どんぶり	27 今日のパンには、にんじんのグラッセが練りこまれています。 ブロッコリーのサラダ MILK キャロットパン ミネストローネ	28 まんばは、ひゃっかともよべれます。 まんばのごまドレッシングあえ MILK ごはん あつあげとチンゲンサイのみそいため	29 今日のカレーは、高校生のみなさんが考えてくれました。 二種の金時キーマカレー MILK ごはん 野菜スープ