

# 11月のこんだて

杉並区立永福小学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金) ☆いい歯の日☆
むぎ 麦ごはん わふう 和風ハンバーグ こふきいも 粉吹芋 やさい 野菜の辛子酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶんか ひ ☆文化の日☆ 	ハヤシライス じゃこサラダ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	みそラーメン かわり大学芋 かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳	かみかみわかめごはん いかのかりん揚げ シャキシャキあえ とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木) 国内産	13日(金)
むぎ 麦ごはん さわらの辛子みそ焼き にく 肉じゃが いとかんてん 糸寒天のごま酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきごはん にぎすのから揚げ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん ガイアーン ほうれん草のサラダ ビーフンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	さんしょく 三色そぼろごはん やさい 野菜のみぞ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳	ピザトースト しろ 白いんげん豆と野菜のスープ やさい 野菜のピクルス ぎゅうにゅう 牛乳
★14日(土)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
まーぽー 麻婆ライス はくさい 白菜スープ かにく 果肉入りりんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	べんとうきゅうしょく ☆お弁当給食☆ 	カレーピラフ キャロットポタージュ カリカリ油揚げのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゃんこうどん やさい 野菜のごまあえ がんづき ぎゅうにゅう 牛乳	ごごく 五穀おこわ いわしのさんが焼き けんちん汁 はくさい 白菜のおかかじょうゆあえ ぎゅうにゅう 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水) 国内産	26日(木)	27日(金)
11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 	かしわめし がね かきたま汁 かぶのレモンじょうゆあえ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん マスのおろし炊き ぐだくさんみそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳	あんかけ炒飯 はるさめスープ 華風きゅうり ぎゅうにゅう 牛乳	くろざとう 黒砂糖パン ポテトグラタン せん切り野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳
30日(月)	<p>☆中部地方の料理☆</p> <p>☆中部地方の料理☆</p> <p>むぎ 麦ごはん みそカツ のっぺい汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳</p>			
	<p>☆今月の目標☆ 感謝して食べよう</p> <p>食べ物を大切にして、残さず食べるよう心がけましょう。 食事に関わる人や物に感謝して食べましょう。</p>			