給食だより

2023年（令和５年）
10月31日発行
明石市立二見北小学校

日ごとに秋が深まり、朝と夜はすっかり寒くなってきましたね。季節の変わり目ですが、体調をくずしてはいませんか？好ききらいなくなんでも食べて、寒い時期も元気に過ごしましょう。

１１月の給食目標《給食に使われている食べ物を知ろう》

こんだて表に注目してみよう！

2023年（令和5年）　11月こんだてひょう（A）

日(曜)	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
こんだて	ごはん マーボーどうふ はるさめのいためもの 牛乳	ごはん ユーリンチー ブロッコリーのおかかあえ ちゅうかスープ 牛乳	ごはん ぶたすきやき きりぼしだいこんとささみのあえもの 牛乳	★歯によい献立 パン ミートボールのケチャップに やさいスープ ★ヨーグルト 牛乳	★歯によい献立 ごはん いわしのおかかに ★きんぴらごぼう ビーフンのすま 牛乳
ざいりょ	□ごはん(米) 70 ○とうふ 120 ○ぶたひき肉 20 △玉ねぎ 40 △にんじん 15 △青ねぎ 3 △しょうが 0.8 ○加熟レバー 3 □サラダ油 1 清酒 2 □さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 みそ(米・白) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 トウバンジャン 0.2 □かたくり粉 1.5 水 20	□ごはん(米) 70 ○とり肉 50 こしょう(白) 0.01 □かたくり粉 10 □天ぷら油 6 △白ねぎ 3 △にんにく 0.1 △しょうが 1 □ごま油 0.4 清酒 0.4 □さとう 1.4 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.4 水 1.7 △ブロッコリー 20 ○かつお節 0.3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8	□ごはん(米) 70 ○ぶた肉 37 ○やきどうふ △こんにゃく 清酒 しょうゆ △切干し ○チキン △玉ねぎ △にんじん	□コッペパン(小麦) 50 ○肉だんご 45	□ごはん(米) 70 ○いわしのおかかに 50

季節の料理や新こんだて、行事食など、みなさんに特に注目してほしいこんだてには★マークをつけています。
月によって変わるので、ぜひ注目してみてください。

使われている食材とマークに注目！

毎日、その日の給食に使われている食材が書いてあり、

□・○・△のマークでそれぞれ仲間分けがしてあります。

□（黄色のなかま）→おもにエネルギーのもとになる

○（赤色のなかま）→おもに体をつくるもとになる

△（緑色のなかま）→おもに体の調子をととのえる

毎日３色そろったバランスのよいこんだてになっています。

★児童用献立表は、今後、校支援アプリでの配信になります。（3月分までは紙での配布もあります。）
配信でのご確認をお願いします。

★１１月献立「歯によい献立」「和食給食」に注目★

１１月８日は「いいは」の語呂合わせで「いい歯の日」です。給食では、７日（火）と８日（水）には噛みごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材が登場します。また、１１月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。だしのうま味が感じられる献立を考えています。楽しみにしていてくださいね。

3年生　さや付き枝豆をゆがいて食べました

「苦手やったけど、めっちゃおいしい！」「家でも作ってもらう！」という声が聞かれました。

和食の日の給食には牛乳がつきません。必要な人はお茶を持ってくるようにしましょう。