

11月献立表

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
	・スパゲティミートソース ・小松菜ともやしのサラダ ・プリン 	保健講演会 ・ほっけのごま焼き ・じゃがいものそぼろ煮 ・白飯 ・みそ汁 ★ごまの日	・ツナピラフ ・かぼちゃコロッケ ・コーンクリームスープ	・鶏のさっぱり煮 ・白菜のピリ辛あえ ・白飯 ・みそ汁 ★立冬
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
・豚肉の甘辛煮 ・コールスローサラダ ・白飯 ・みそ汁	・しおラーメン ・大根のごまドレサラダ ・フルーチェ(いちご) 	・白身魚のポテトチーズ焼き ・カリフラワーのソテー ・白飯 ・スープ	・ルーローハン ・小松菜と桜エビの炒めもの ・スープ 	・揚げ出し豆腐 ・きんぴらごぼう ・白飯 ・みそ汁
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
				中間考査①(給食1回)
・焼売 ・なすとピーマンのオイスターソース炒め ・白飯 ・スープ	・五目うどん ・いももち ・みかんゼリー	・ポトフ ・白身魚のパン粉焼き ・きゅうりともやしのサラダ ・白飯	・焼肉丼 ・小松菜と厚揚げの煮浸し ・みそ汁	・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
勤労感謝の日振替休日	中間考査②(給食1回)	中間考査③(給食1回)	中間考査④(給食1回)	
	・ソース焼きそば ・スープ ・おさつごまきな粉 	・さばのねぎ味噌焼き ・ひじきのサラダ ・白飯 ・すまし汁 ★鉄分の日	・チキンカレー ・ハムと野菜のサラダ ・スープ 	・豚肉の旨塩炒め ・ナムル ・白飯 ・みそ汁

★牛乳は毎日つきます

～11月26日 鉄分の日～「いい(11)鉄分(26)をとろう！」

鉄の元素記号が26であることから、この日に制定されました。鉄分の70%は、赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンに存在します。残りの30%は、肝臓や骨髄、筋肉などに貯蔵鉄としてストックされています。

鉄が不足すると酸素の供給が十分にできない「鉄欠乏性貧血」になり、集中力の低下、頭痛、食欲不振、また筋力低下や疲労感をまねきます。

～11月の旬～

- ・野菜:じゃがいも、たまねぎ、大根、白菜、ほうれん草など
- ・果物:みかん、りんご、なし、柿など
- ・魚介類:さんま、ししゃも、鮭、いかなど



pixta.jp - 99207997