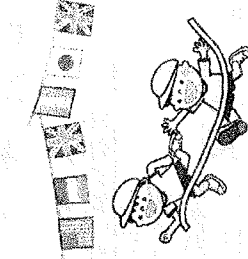


11月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



小椋学校給食センター
電話番号 917-3459
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

11月のもくひょう：しぜんのもくぐみにかんしゃしよう

秋は、春に芽を出した植物が実を結び、お米、さつまいも、栗、みかん、りんご、りんご、ぶどう、きのこなどの旬の食材がたくさん登場します。これらの食材はすべて自然の恵みによってもたらされます。感謝しておいしくいただきますよう。



●11月の欠食予定●

- 5日 (水) 金城中
- 7日 (金) 小椋小幼稚園職員
- 10日 (月) 垣花小、小椋南小、さつき小、小椋中
- 14日 (金) 垣花小5年
- 25日 (火) さつき小4年
- 26日 (水) さつき小1年2年
- 27日 (木) さつき小5年
- 28日 (金) 小椋南小6年



こ ん だ て	11月8日 いっしょの日 	4(火) チーズ だいがいこのあまずあえ むぎごはん まめドライカレー	5(水) ジャム(チョコ大豆) ジャーマンポテト コッパン ミネストローネ	6(木) ケルケンのシーアサソースがけ かやくごはん ゴーヤーのあえもの はるまき	7(金) りんごグミ こさかなのあめがらめ くりごはん おでん
こ ん だ て	10(月) かき あわごはん ホイコーロー ワンダンスープ	11(火) さつまポテト アサのあつきたまご わかめごはん ちくぜんに	12(水) フルーツポンチ わぎごはん チキンカレー	13(木) みかん はるまき むぎごはん はっばうざい	14(金) ブルーベリー はいがひん ベトにもスープ
残 量 調 査	17(月) オレンジ チンジャオオソース むぎごはんちゅうかココンスープ	18(火) だいがいも2こ ひじきとだいずのあえもの おきなわふうやきそば	19(水) ししやもフライ ユールスロー こくろパン クラムチャウダー	20(木) さばトマトに コーンピラフプロッコリーサラダ	21(金) りんご きりぼしだいこんいため あわごはん とんじる
こ ん だ て	25(火) なし すまやきうどん しのだに	26(水) カルファイッシュ ミニにくまん どうふとやさいのあんかけどん	27(木) きんぴらごぼう あかうおのてんぷら むぎごはん よしのじる	28(金) プリン かいそうサラダ レンズまめシチュー ターメリックライス	

☆さゆうしよくだより☆

毎日何気なく食べている食事です。私たちが口にしているまでにはたくさんの方の手がかかっています。みなさんに毎日無事に給食を届けられるのは、給食センターまで食材を届けてくれる業者さんや農家のみなさんの日々の努力があつてこそ。そして、保護者の方々が給食費を納めてくださっているおかげです。給食費として納めていただくお金は、みなさんの保護者の方が一生懸命働いて得たお金です。勤労感謝の日は一生涯懸命働く人に感謝する日です。感謝の気持ちを含めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

少しずつ寒さがまし、朝夕は暑く感じる日も増えました。風邪をひきやすい時期です。帰宅後のうがいや手洗い、上着での調節、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。バランスのよい食事をとることも大切です。

給食レシピ【クープイリチー】5人分

三枚肉 50g
細切昆布 17g
干切大根 17g
にんじん 約1/3本
油揚げ 15g

サラダ油
醤油しょうゆ
みりん
料理酒
三温糖
しお
かつおだし

①細切昆布と干切大根は水で戻しておく。
②下ゆでした三枚肉・にんじん・油揚げを干切りにする。
③多めのサラダ油を熱し、三枚肉を炒め、さとう・料理酒・しょうゆ各半量で味つける。
④にんじん・油揚げ・細切昆布・干切り大根を順番よく炒める。
⑤④にかつおだしをかき混ぜる。煮立ったら残りの調味料を加える。
⑥汁気をとばしながら、しつとりするまで蒸らして完成です。

「少しだけ」のはずなのに...
あなたが無言のうちに...
給食で苦手をな食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思ってしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、至極分業まるとたたくさんの糧になってしまっています。もう一口食べられないか、少しでも残さず食べてみましょう。

食べる努力をしてみよう

給食で苦手をな食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思ってしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、至極分業まるとたたくさんの糧になってしまっています。もう一口食べられないか、少しでも残さず食べてみましょう。

①みかん ②りんご ③かき

④かき ⑤りんご ⑥みかん

⑦みかん ⑧りんご ⑨かき

⑩みかん ⑪りんご ⑫かき

⑬みかん ⑭りんご ⑮かき

⑯みかん ⑰りんご ⑱かき

⑲みかん ⑳りんご ㉑かき

㉒みかん ㉓りんご ㉔かき

㉕みかん ㉖りんご ㉗かき

㉘みかん ㉙りんご ㉚かき

㉛みかん ㉜りんご ㉝かき

㉞みかん ㉟りんご ㊱かき

㊲みかん ㊳りんご ㊴かき

㊵みかん ㊶りんご ㊷かき

㊸みかん ㊹りんご ㊺かき

㊻みかん ㊼りんご ㊽かき

㊾みかん ㊿りんご ㊿かき

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあつては大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。）