

<p><b>11月は、地産地消月間です!</b></p> <p>「地産地消」とは地元で作ったものをその土地で消費することです。生産者と結びつきやすく、地域を活性化させます。また、収穫から消費するまでの時間が少ないので、新鮮で栄養価が高いまま食べられます。また、輸送にかかるエネルギーを減らし、環境保全にもつながります。</p>	<p><b>1 行事食</b></p>		<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	
	<p>季節の菊花を味わう</p>		<p>つみれ汁について知る</p>			<p>生揚げについて知る</p>
	<p><b>菊花ごはん</b> 精白米 食用菊 砂糖</p> <p><b>秋野菜の煮物</b> 鶏肉 うずら卵 さつまいも にんじん ごぼう しめじ こまつな こんにゃく 米油 砂糖</p>	<p><b>呉汁</b> だいず 豆腐 油揚げ だいこん ねぎ にんじん わかめ みそ</p> <p><b>かき</b> </p> <p><b>牛乳</b></p>	<p><b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦</p> <p><b>牛肉と切干しだいこんの煮物</b> 牛肉 にんじん 切干しだいこん こまつな ごま 米油 砂糖</p>	<p><b>つみれ汁</b> 生つみれ しょうが みそ てんぷん だいこん はくさい ねぎ にんじん みそ</p> <p><b>りんご</b> </p> <p><b>牛乳</b></p>		<p><b>はいがごはん</b> はいが米</p> <p><b>生揚げと豚肉のみそ炒め</b> 生揚げ 砂糖 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 米油 みそ てんぷん トウバンジャン</p> <p><b>荳わかめスープ</b> 荳わかめ やし にんじん ねぎ ごま油</p> <p><b>牛乳</b></p>
<p><b>7 国際理解</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11 国際理解</b></p>		
<p><b>ポーランド料理を味わう</b> </p>	<p>季節の食品ほっけを味わう</p>	<p>季節の食品さつまいもを味わう</p>	<p>季節のりんごを味わう</p>	<p>スペイン料理を味わう </p>		
<p><b>はいがパン</b> じゃがいも てんぷん チーズ 米油</p> <p><b>ピゴス</b> 豚肉 ウィンナーソーセージ キャベツ たまねぎ トマト缶 エリンギ にんにく 米油</p>	<p><b>ごはん</b> 精白米</p> <p><b>ほっけのみぞれあんかけ</b> ほっけ だいこん てんぷん</p>	<p><b>さつまいもごはん</b> はいが米 さつまいも</p> <p><b>凍り豆腐のそぼろ煮</b> 豚肉 凍り豆腐 にんじん ねぎ 米油 砂糖 てんぷん</p>	<p><b>黒パン</b></p> <p><b>米粉シチュー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 米粉 バター</p>	<p><b>ターメリックライス</b> はいが米 ターメリック</p> <p><b>パエリアの具</b> 鶏肉 えび いか たまねぎ トマト 緑・赤ピーマン にんにく オリーブ油</p>		
<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18 食育の日</b></p>		
<p>はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう</p>	<p>はま菜ちゃんのだいこん・こまつなを味わう</p>	<p>神奈川県産のだいずを味わう</p>	<p>はま菜ちゃんのかぶを味わう</p>	<p>はま菜ちゃんのさつまいもを味わう</p>		
<p><b>ロールパン</b> ベーコン ほうれんそう にんじん コーン しめじ 米油</p> <p><b>魚のパン粉焼き</b> たら にんにく パン粉 チーズ バジル オリーブ油</p>	<p><b>野菜ソテー</b> ベーコン ほうれんそう にんじん コーン しめじ 米油</p> <p><b>肉豆腐</b> 焼き豆腐 豚肉 ねぎ たまねぎ しんじく ぶ 米油 砂糖</p>	<p><b>食パン</b></p> <p><b>チリコンカーン</b> だいず 豚肉 マカロニ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 米油 トマトピューレー 小麦粉 チリパウダー</p>	<p><b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦</p> <p><b>千種焼き</b> 鶏卵 豚肉 ひじき たまねぎ にんじん 米油 砂糖</p>	<p><b>きのこごはん</b> はいが米 油揚げ えのきたけ しめじ しいたけ</p> <p><b>魚のもみじ焼き</b> さけ にんじん ピーマン しょうが ノンエッグマヨネーズ</p>		
<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24 郷土料理</b></p>	<p><b>SKYフェスタ最終日の給食は、給食選挙で決まりました。</b></p>		
<p>カレーの種類について知る</p>	<p>プルーンの栄養について知る</p>	<p>大学いもについて知る</p>	<p>奈良県の郷土料理を味わう</p>	<p>茶飯は奈良が発祥の地です。関西方面では、しょうゆではなく、ほうじ茶で炊きます。飛鳥汁は飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたものが始まりです。柿は奈良県を代表する農産物で、全国第2位の生産量です。</p>		
<p><b>はいがごはん</b> はいが米</p> <p><b>チキンカレー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン クミン コリアンダー</p>	<p><b>ごま酢あえ</b> 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖</p> <p><b>スコップクロquette</b> 豚肉 じゃがいも 乾燥大豆 チーズ たまねぎ 米油 牛乳 パセリ パン粉</p>	<p><b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦</p> <p><b>ツナそぼろ</b> まぐろ水煮 まぐろ油漬 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖</p>	<p><b>奈良茶飯</b> 精白米 炒り大豆 ほうじ茶</p> <p><b>がんもどきのおろし煮</b> がんもどき はくさい だいこん しょうが てんぷん</p>	<p><b>飛鳥汁</b> 鶏肉 豆腐 だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう えのきたけ 牛乳 みそ</p> <p><b>かき</b> </p> <p><b>牛乳</b></p>		
<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>☆献立について☆</b></p>			
<p>豆腐の栄養について知る</p> <p><b>はいがごはん</b> はいが米</p> <p><b>麻婆豆腐</b> 豆腐 豚肉 乾燥大豆 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 てんぷん テンメンジャン トウバンジャン</p>	<p>きのこの栄養について知る</p> <p><b>チーズパン</b> 豚肉 ねぎ にんじん たら はるさめ ごま油</p> <p><b>きのこクリームスパゲティ</b> スパゲティ 米油 鶏肉 たまねぎ しめじ ほうれんそう マッシュルーム にんにく 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ</p>	<p>はま菜ちゃんのだいこんを味わう</p> <p><b>夕焼けごはん</b> はいが米 にんじん</p> <p><b>ぶりだいこん</b> ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖</p>	<p>○食育の日は、はま菜ちゃんを使った献立を取り入れました。(だいこん・ごぼう・ねぎ・さつまいも)</p> <p>○郷土料理は奈良県の料理(奈良茶飯・飛鳥汁・かき)を取り入れました。</p> <p>○国際理解の献立として、ポーランド料理(ピゴス)とスペイン料理(パエリア、エンサラダ・デ・サナオリア、ソパ・デ・アホ)を取り入れました。</p> <p>○鉄を補うために、こまつなやほうれんそうを多く取り入れました。</p> <p>○食物繊維を補うために、大豆・大豆製品を多く取り入れました。</p> 			