れいわ8ねん　11がつのこんだて

11月は地産地消月間

日	曜日	パン ごはん	ジャム、チーズなど	のみもの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
2	月	ごはん		牛乳	マーボーどうふ	ちゅうかあえ			**全学年ごはん多め**
4	水	チーズパン		牛乳	とりにくのトマトシチュー	キャベツサラダ		ミックスフルーツ	ミックスフルーツはぶどう入り
5	木	ごはん		牛乳	のっぺいじる	とりごぼうごはんのぐ	あげだいず		のっぺい汁の特徴
6	金	ごはん		牛乳	ちゅうかスープ	はくさいのちゅうかいため		ラフランスゼリー	旬の食品 **ラフランス**
9	月	ぶどうパン	チーズ	牛乳	ツナとこまつなのスパゲティ	ホットマリネ			市内産のこまつな
10	火	むぎごはん		牛乳	みそしる	にくそぼろ	ごまずあえ		**全学年ごはん多め**
11	水	ごはん		牛乳	すましじる	さばのみそに	いそかあえ		はしの持ち方
12	木	はいがごはん		プルーンはっこう乳	チキンカレー	ごまずあえ			**全学年ごはん多め**
13	金	ロールパン		牛乳	わかめスープ	かわりごもくまめ			食物繊維について
16	月	ごはん		牛乳	なまあげのそぼろに	からしじょうゆあえ			青みについて
17	火	むぎごはん		牛乳	みそしる	おやこどんのぐ		かき	旬の食品 **かき**
18	水	むぎごはん		牛乳	よこはまやさいたっぷり豆乳ぶたじる	ひじきごはんのぐ	メヒカリフライ（おもさでくばる）		
19	木	くろパン		牛乳	マカロニのクリームに	やさいソテー		りんご	旬の食品 **りんご**
20	金	さつまいもごはん	ごましお	牛乳	つみれじる	かわりきんぴら			旬の食品 **さつまいも**
24	火	ごはん		牛乳	ごじる	いわしのかばやき（1人2枚）	ごまじょうゆあえ		**全学年ごはん多め**
25	水	ごはん	なっとう【たれ】	牛乳	ふくめに	おひたし			横浜の農業
26	木	むぎごはん		牛乳	けんちんじる	かつおのごまみそあえ			郷土料理 けんちん汁
27	金	はいがパン		牛乳	チリコンカーン	じゃがいものソテー		みかん	旬の食品 **みかん**
30	月	むぎごはん		牛乳	みそしる	さけそぼろ	だいがくいも		大学いもの由来

☆給食目標：好ききらいなく食べよう。

☆今月のはま菜ちゃん→こまつな、さつまいも、ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん

