

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
「国際理解の日」  <p>情熱の国スペインには、色鮮やかな料理が多くあります。イベリヤ半島の山の幸(きのこや豚肉)と地中海の海の幸を使い、健康に良いオリーブ油とにんにくで調理します。 パレンシア地方で生まれたお米を使った「パエリア」は、見た目の豪快さや、大勢でも取り分けやすいことから、家族や友だちが集まった時の食卓にぴったりの料理です。</p>		1 小3遠足 はま菜ちゃんのこまつなを味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 豆腐 わかめ ねぎ えのきたけ みそ 豆じゃが 豚肉 だいず 凍り豆腐 たまねぎ じゃがいも にんじん こんにやく 米油 砂糖 牛乳		2 季節のりんごを味わう 黒パン カラフル甘酢あえ だいこん プロccoliー にんじん 砂糖 レモン果汁 りんご 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 米油 米粉 バター 牛乳		3 文化の日 はいがごはん はいが米 天丼(えび・さつまいも) さつまいも えび天ぷら 小麦粉 でんぶん 米油 たれ 鶏肉 豆腐 油揚げ にんじん ねぎ だいこん しめじ 牛乳		4 東京の郷土料理について知る 郷土料理 即席漬 キャベツ はま菜ちゃんの郷土料理について知る 郷土料理	
7 はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう はいがごはん はいが米 しょうがじょうゆあえ キャベツ ほうれんそう しょうが 生揚げと豚肉のみそ炒め 生揚げ 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ 米油 砂糖 みそ でんぶん トウバンジャン 牛乳		8 おでんについて知る 茶飯 精白米 煮びたし はくさい 削り節 おでん さつま揚げ つみれ ちくわ うずら卵 昆布 さといも だいこん こんにやく 牛乳		9 季節のさといもを味わう はいがごはん はいが米 秋味ごはんの具 さけ にんじん ごぼう しめじ 米油 砂糖 牛乳		10 高3年菊の花摘み 季節の菊花を味わう 菊花ごはん 精白米 食用菊 砂糖 ごまじょうゆあえ もやし ほうれんそう ごま ほっけの塩焼き みぞれあんかけ ほっけ だいこん でんぶん 牛乳		11 はま菜ちゃんのブロッコリーについて知る 煮野菜のサラダ プロccoliーかぼちゃ 砂糖 にんじん コーン 米油 ミックスフルーツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 砂糖 牛乳	
14 はま菜ちゃんのさつまいもを知る ロールパン こぶきさつまいも さつまいも ジュリアンスープ ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん ツナペースト まぐろ油漬 まぐろ水煮 チーズ たまねぎ にんじん トマト缶 米油 ブルーン発酵乳		15 スペイン料理の特徴について知る ターメリックライス はいが米 ターメリック パエリアの具 鶏肉 えび いか たまねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン トマト缶 オリーブ油 牛乳		16 季節のかきを味わう はいがごはん はいが米 ひじきごはんの具 ひじき 凍り豆腐 油揚げ にんじん 米油 砂糖 ごま 牛乳		17 季節の食品ぶりについて知る はいがごはん はいが米 ぶりだいこん ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖 牛乳		 地産地消 和食のよさについて知る 食育の日	
19(土) 土曜給食		22 はま菜ちゃんを使った料理について知る 少なめごはん 精白米 蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ でんぶん パン粉 しゅうまいの皮 からしじょうゆ 牛乳		23 勤労感謝の日 はま菜ちゃんの野菜 たっぶりサンマーめん 中華めん 豚肉 うずら卵 もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン でんぶん 米油 りんご 牛乳		24 はま菜ちゃんの春菊について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 肉豆腐 牛肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん しゆんぎく ねぎ ふ 米油 砂糖 牛乳		25 小5遠足 はいがパン かぶのスープ煮 ベーコン かぶ じゃがいも コーン プルーンの甘煮 スパゲティ 鶏肉 たまねぎ ほうれんそう にんにく しめじ エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	
28 季節のさつまいもやくりを味わう ごはん 精白米 煮魚 さば しょうが ねぎ 砂糖 豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ 牛乳		29 はま菜ちゃんのだいこんを味わう はいがごはん はいが米 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 でんぶん テンメンジャン トウバンジャン 牛乳		30 ドイツ料理について知る 国際理解 チーズパン ザワークラウト キャベツ 砂糖 ハンバーグ トマトソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 牛乳		11月の「食育の日」献立 主食＊麦ごはん…精白米に麦を混ぜて炊いたごはんです。食物繊維が豊富です。 主菜＊千種焼き…いろいろな材料をとり合わせて溶き卵に加えて焼き上げた料理です。 はま菜ちゃんの野菜と日本の伝統的な食材のひじきを入れて焼きます。 副菜＊きんぴら…はま菜ちゃんの野菜「ごぼう」と「にんじん」を使ったきんぴらです。 汁物＊すまし汁…削り節と昆布でとっただし汁に、はま菜ちゃんの野菜「だいこん」と「こまつな」が入ったすまし汁です。 飲み物＊牛乳…牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウムを含んでいます。			