

# 11月の給食だより

平成22年度  
内外海小学校



☆牛乳が毎日 つきます。

## 今月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

### 地場産食材

- わかめは、泊の波瀬 巧さんにお世話になります。
- ねぎは若狭の中野利久雄さんにお世話になります。
- 大根・白菜は阿納の廣田まさ江さんにお世話になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ごはん ぶたにくのしょうがいため はくさいのみそしる ひとくちうめゼリー	2日 ちくぜんめし おひたし とうふのすましじる	3日 ぶんかひ 文化の日	4日 ごはん もらしとにらのいためもの マーボーだいこん アーモンドごさかな	5日 だいずわかめごはん みそおでん キャベツのすのもの
8日 なめし タイカツミックス かぶのすのもの うちまめじる	9日 あまえび かきあげどん こまつなのみそしる	10日 ごはん なっとう キャベツのつけもの ごもくきんびら	11日 ゆかりごはん ニラたまいため やさいのたきあわせ	12日 ごはん だいがくいも なたしょうづけ いかボールと はくさいのスープ
15日 ごはん だいこんのもの キャベツのいためもの あじつけのり	16日 ごはん オムレツの ケチャップソース ポトフ ブロッコリー	17日 しょうちゅうおんがくかい 小中音楽会 ぜんこうべんどう 全校弁当の日	18日 きのこくろえだまめの カレーライス こまつなサラダ らつきよ	19日 うめしらすごはん だいずとひじきのいそに キャベツのいためもの
22日 ごはん キャベツとツナの あえもの にくだんごの ミルクスープ	23日 きんこうかんじや 勤労感謝の日	24日 ごはん ちくぜんに こまつなごまあえ	25日 やきさばの しょうがめし おひたし みそけんちんじる	26日 ごはん しおやきさんま おひたし ぶたじる
29日 あげパン キャベツのあえもの にくだんごとやさいの スープ パインゼリー (浦谷麻奈未さんの 考えた献立です。)	30日 ごはん チキンカツ はくさいとだいこんの ごまあえ のっぺいじる たんじょうびきゅうしよく 誕生日給食	<div data-bbox="753 1570 912 1603" data-label="Section-Header"> <h3>お願い</h3> </div> <div data-bbox="719 1610 1359 1724" data-label="Text"> <p>17日(水)は、小中音楽会が行われます。本校からは、4・5・6年生が出演します。その日は、全校お弁当の日となりますので、準備をお願いします。</p> </div>		

11月～2月は月に一回、6年生が考えてくれた献立が登場します。

家庭科の学習で、一人ひとりが好みや栄養の面から考えて作った中から、学校栄養職員  
の石木かおり先生に4名の献立を選んでいただきました。みんなそれぞれに工夫したお  
いしそうなメニューばかりでしたが、調理方法や費用・時間などの面を考慮して、4名  
になりました。

11月は浦谷麻奈未さん・12月は金谷明莉さん・1月は野村龍雅さん・2月は佐藤  
美緒さんの献立が登場します。お楽しみに！（今月は29日です。）

