

中郷小こんだてよていひょう 11月



2009

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにわつちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん
2	月	だいこんそぼろに みそしる ちりめんつくだに くだもの	とりにく とうふ みそ ちりめん	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	だいこん にんじん いんげん なめこ みつば りんご
4	水	とりにくとさつまいものあげに なっとう かきたまじる	とりにく なっとう とうふ たまご	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	にんじん たけのこ ねぎ いんげん しいたけ
5	木	エビピラフ だいずコロケ ゆでキャベツ わかめスープ	むきえび わかめ	こめ むぎ さとう だいずコロケ あぶら	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり
6	金	じゃがいもとウィンナトマトに りんごサラダ スライスチーズ	ベーコン チーズ ウィンナソーセージ	くろパン こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん パイン りんご キャベツ きゅうり
9	月	いわしのソースあえ やさしいソテー みそしる	いわし みそ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃいも	たまねぎ しめじ キャベツ ピーマン ねぎ
10	火	キムチチャーハン ちゅうかサラダ やきぎょうざ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら はるさめ	はくさいキムチ たまねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり
11	水	チャンポンめん だいがくいも からしあえ	ぶたにく ほたてがい むきえび かまぼこ	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しなちく ほうれんそう キャベツ
12	木	さばのみそに すましじる やさしいピーナッツあえ くだもの	さば みそ かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう ピーナッツ	キャベツ ほうれんそう えのきだけ みつば みかん
13	金	にこみハンバーグ こぶきいも ほうれんそうソテー しめじスープ	ハンバーグ ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう コーン
16	月	わかめごはん むしゅーまい ごもくまめ すましじる	だいず とりにく こぶ しゅーまい ちくわ かまぼこ	こめ むぎ こんにやく さとう やきふ	ごぼう にんじん みつば えのきだけ
17	火	ドライカレー ほうれんそうサラダ ふくじんづけ てづくりデザート	ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン たまねぎ ぶどう
18	水	まぐろのごしきに のりふりかけ すましじる くだもの	かじきまぐろ だいず とうふ	こめ むぎ さつまいも やきふ さとう	チンゲンサイ にんじん はねぎ みかん
19	木	さつまいもごはん がんもにつけ あおなのにびたし みそしる	がんもどき ひじき みそ さつまあげ わかめ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう あぶら	こまつな だいこん にんじん しいたけ
20	金	あげぼん ポトフ ヨーグルトあえ	ぶたにく ウィンナー ヨーグルト きなこ	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん みかん缶 セロリ パイン缶 もも缶
24	火	ちくぜんに かつおふりかけ たまねぎのみそしる	とりにく こぶ ちくわ みそ わかめ ふりかけ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう やきふ	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん ねぎ
25	水	ソフメーンミートソース フレンチサラダ りんごケーキ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ヨーグルト たまご	ソフめん バター くるみ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん トマト缶 レタス キャベツ きゅうり
26	木	あじのひもの おひたし みそしる おこのみまめ	あじひもの ちくわ みそ いんげんまめ きなこ	こめ むぎ さとう さつまも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ はねぎ
27	金	とうふのカレーに くだもの じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん きゅうり りんご
28	土	にこみおでん ツナのおえもの ふりかけ	こぶ ちくわ たまご さつまあげ ツナ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	だいこん キャベツ コーン

「その土地でとれた食材を食べる」「その季節にとれたものを食べる」これは食の基本です。
このことを「地産地消」「旬産旬消」といい、「生産者の顔が見える」「新鮮でおいしい」「旬がわかる」
「地域の人とのつながりが感じられる」などの利点があり、今、学校給食でも地元でとれる食材を使って
給食を実施する学校が増えています。11月に中郷小学校の給食で使っている小松菜、しめじ、だいこん、
はねぎは、ほとんどが三島産です。

だいこん、さといも、さつまいもなど体を温める根
菜類が収穫の時期をむかえました。大地の恵み
と、太陽の光をいっぱいあびて育った根菜は、私
たちが生きるためのエネルギーとなります。
また、おいしい新米も出回り、脂がのっておいしさ
を増した魚、季節の野菜や果物など豊富な食材
をバランスよく食べ、冬に備えて、しっかり食べて
風邪に負けない強い体をつくりましょう。

旬のたへもの



*できあがった毎日の給食メニューは三島市のホームページから御覧になれます。