

11月予定献立表

日	曜日	全児童				日	曜日	全児童			
		昼食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ			昼食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ
1	水	さんまのバーベキューソースかけ みそ汁 ごまおかかあえ くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん	乳酸菌飲料	16	木	煮込みハンバーグ コンソメスープ スパゲティーサラダ くだもの	牛乳 かぼちゃ団子	食パン	乳酸菌飲料
2	木	和風ナゲット みそ汁 磯香あえ くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳	ごはん	牛乳	17	金	焼き魚 みそ汁 おかかあえ くだもの	牛乳 スコーン	ごはん	牛乳
4	土	みそ野菜ラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	18	土	けんちんうどん 酢の物 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
6	月	麩のたまごとし みそ汁 ひじきのサラダ くだもの	牛乳 おからマフィン	ごはん	牛乳	20	月	豚肉のさっぱり焼き みそ汁 もやし炒め くだもの	牛乳 チョコサンド	ごはん	牛乳
7	火	鮭のムニエル マカロニスープ ブロッコリーサラダ くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	乳酸菌飲料	21	火	たらのピカタ チンゲン菜のスープ 野菜添え くだもの	お茶 おにぎり	レーズンパン	牛乳
8	水	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 ごま酢あえ くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳	22	水	肉団子の甘酢あん いら玉汁 ほうれん草の中華和え くだもの	牛乳 マロンケーキ	ごはん	乳酸菌飲料
9	木	ぎせい豆腐 みそ汁 あえもの くだもの	牛乳 パンケーキ	ごはん	牛乳	24	金	マーボー豆腐 みそ汁 春雨サラダ くだもの	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳
10	金	揚げたらのおろしかけ みそ汁 チンゲン菜のあえもの くだもの	牛乳 ソフール	ごはん	牛乳	25	土	スパゲティーミートソース チーズ キャベツスープ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
11	土	発表会				27	月	中華風ローストチキン みそ汁 三色ナムル くだもの	牛乳 ホットケーキ	ごはん	牛乳
13	月	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁 ブロッコリーのごまおかかあえ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳	28	火	たまごサンド たこウイナー 野菜添え 青菜のミルクスープ くだもの	牛乳 フルーツポンチ	お誕生会	乳酸菌飲料
14	火	根菜カレー お茶 キャベツサラダ くだもの	牛乳 ソーメン汁	カレーライス	牛乳	29	水	ひじき入りがんも みそ汁 ごまあえ くだもの	牛乳 さつま芋もち	ごはん	牛乳
15	水	ほっけの照り焼き みそ汁 ジャーマンポテト くだもの	牛乳 ラスク	ごはん	牛乳	30	木	松風焼き みそ汁 じゃが芋の炒め物 くだもの	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳

11がつ

11月24日は「和食の日」

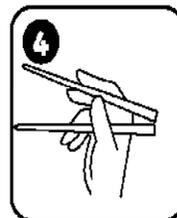
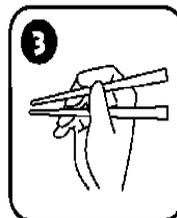
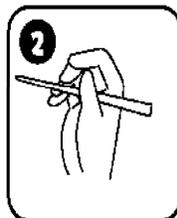
日本の代表的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

和食は米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁物・おかず等によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。



正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。



はし使いのタブー

はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし/料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし/料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし/料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし/はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし/食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし/はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし/はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し/はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。