



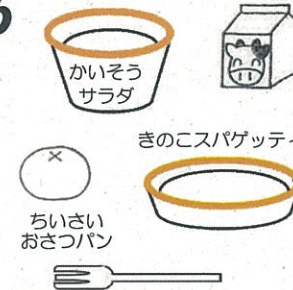











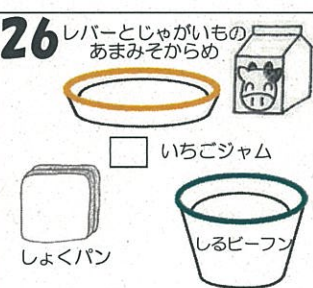






11月はいぜんひょう

| げつようび 月よう日 | かようび 火よう日 | すいようび 水よう日 | もくようび 木よう日 | きんようび 金よう日 |
|--|--|---|--|--|
| <p>2 ひじきのいために</p>  <p>とうふのチゲふうには、キムチがはいっています。キムチのからさがからだをあためてくれます。</p> | <p>3 ぶんかひ 文化の日</p>  | <p>4 きびなごフライ (2~5ひき)</p>  <p>きびなごフライは、ほねまでまるごとたべられます。よくかんでたべましょう。</p> | <p>5 こまつなのいためもの</p>  <p>おでんは、さむいときからだがあたたまります。きゅうしょくのみそおでんは、あかみそであじつけをしています。</p> | <p>6 かいそうサラダ</p>  <p>エリンギは、きのこのなかまで、おなかのなかをきれいにそうじするしよくもつせんいがたくさんはいています。</p> |
| <p>9 ちくわのドレッシングいため</p>  <p>ちゅうかごもくおこわは、きゅうしょくしつでだいています。 ちくわのドレッシングいためには、マヨネーズはつかっていません。</p> | <p>10 さんまのしおやき</p>  <p>さんまは、あきにおいしいさかなです。ほねまでたべられます。よくかんでたべましょう。</p> | <p>11 ベーコンソーテー</p>  <p>さつまいものクリームシチューには、あきにおいしいさつまいもがはいっています。</p> | <p>12 このはどんぶり(く)</p>  <p>このはどんぶりのくは、ごはんにかけてたべましょう。だいずこんぶは、よくかんでたべましょう。</p> | <p>13 えびフライ(1こ)</p>  <p>みかんは、あきからふゆにおいしいものです。かぜをひきにくくするビタミンシーがたくさんはいています。</p> |
| <p>16 しらすあえ</p>  <p>ハヤシライス、ごはんにかけてたべましょう。</p> | <p>17 きりほしだいこんのいために</p>  <p>おすもうさんがたべる、「ちゃんこ」をあじわいましょう。きりほしだいこんは、だいこんをほしてつくりまします。しよくもつせんいや、てつぶんがたくさんはいています。</p> | <p>18 だいずいりかりんとう</p>  <p>さつまいもやだいずには、おなかのなかをきれいにそうじするしよくもつせんいがはいています。</p> | <p>19 だいこんサラダ</p>  <p>がんもどきは、とうふとやさいをませあわせ、あぶらであげたものです。</p> | <p>20 チリコンカーン</p>  <p>チリコンカーンは、パンにはさんで、こぼさないようにたべましょう。</p> |
| <p>23 勤労感謝の日</p>  | <p>24 にさかな(さば)</p>  <p>さばは、ほねにきをつけてたべましょう。</p> | <p>25 エリンギのソテー</p>  <p>とうじゅうカレーは、ふくおかでそだったはかたじどりをつかっています。ごはんにかけてたべましょう。</p> | <p>26 レバーとじゃがいものあまみそからめ</p>  <p>レバーとじゃがいものあまみそからめは、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。レバーとじゃがいものをあぶらであげて、みそをからめています。</p> | <p>27 やさいいため</p>  <p>めいのはまのあじつけのりは、ふくおかし、めいのはまでとれたのりをつかっています。</p> |
| <p>30 フレンチサラダ</p>  <p>ポークシチューには、ほねやはをつよくするカルシウムがとれるように、チーズやだしぶんじゅうがはいっています。</p> | <p>世界の料理 ~チリコンカーン(メキシコ合衆国)~</p>  <p>メキシコは、アメリカ合衆国の南にある国で、日本の約5倍の広さがあります。とうもろこしの粉でつくる「トルティーヤ」という薄焼きのパンを主食にしています。メキシコ料理は、とうもろこしや豆を使い、とうがらしで辛みをつけた料理が多いのが特徴です。</p> <p>チリコンカーンは、メキシコやアメリカの南部でよく食べられ、ひき肉、野菜、いんげん豆をチリパウダーで味付けして煮込んだ料理です。お店だけでなく、家庭でもよく作られ、トルティーヤにつけたり、ソースとしてかけたりして食べられます。</p> <p>給食ではだいずを使い、食べやすいように辛みをおさえています。パンにはさんで食べましょう。</p> | | | <p>ほくは、よねまる。お米のようせいです。中華五目おこわや米粉パンにも、お米を使っています。</p>  <p>よねまる</p> <p>JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」</p> |