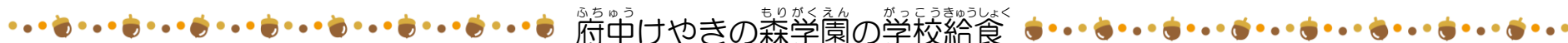


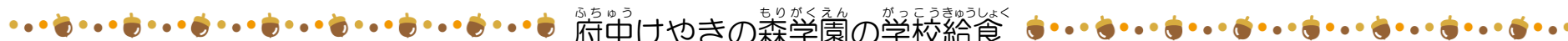
ひづけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ	
10月27日(月)	<div>フルーツ ヨーグルト</div> <div></div>	<p>きょう 今日のおすすめは、「ごま豆乳スープ」です。</p> <p>ねったい げんさん ほん ならじだい さいばい 熱帯アフリカ原産のごまは、日本では奈良時代から栽培されているそうです。</p> <p>ごまはしゅひのいろのちがによって、おもしろくろきんごまのさんしゅるいに分けられます。</p> <p>きょう なか ひかくてきあま こう しろ つか かお たの た 今日は、中でも比較的甘くて香ばしい、白ごまを使いました。香りを楽しみながら食べてみてください。</p>	
10月28日(火)	<div>野菜としらすの中華和え</div> <div></div>	<p>きょう 今日のおすすめは、「油淋鶏」です。</p> <p>ゆーりんちー ちゅうごくはっしょうりょうり ゆーりんちー 油淋鶏は、中国発祥の料理です。「油淋鶏」の「淋」という字には、「かける」という意味があり、</p> <p>とりにく あぶら あ ちやうりほう なまえ つ 鶏肉を油をかけながら揚げる調理法からこの名前が付いたそうです。</p> <p>きょう あぶら あ とりにく はい ていきょう 今日は油で揚げた鶏肉に、ねぎが入ったしょうゆベースのソースをかけて提供します。</p> <p>ゆーりんちー も つ ふちんしょうがくぶ ふちんしょうがくぶていがくねん ひとり こ た ひとり こ ★油淋鶏の盛り付け：A部門小学部・B部門小学部低学年：一人2個 その他：一人3個</p>	
10月29日(水)	<div>野菜ののり和え</div> <div></div>	<p>きょう 今日のおすすめは、「さわらの紅葉焼き」です。</p> <p>ちみじや ちみじや あき いろ ちみじ さわらの紅葉焼きは、秋に色づく紅葉をイメージして、</p> <p>き にんじんのみじん切りをマヨネーズに混ぜたものをさわらにのせて焼いて作りました。</p> <p>こうよう けしき おち う た 紅葉の景色を思い浮かべながら食べてみてください。</p>	
10月30日(木)	<div>フレンチ サラダ</div> <div></div>	<p>がつ にち 10月30日は、「食品ロス削減の日」です。</p> <p>しょくひん ほんらいだ す しょくひん 食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。</p> <p>にほん ねんかんやく まん しょくひん はっせい こくみんひとり あ かんさん 日本では、年間約600万トンの食品ロスが発生しており、これを国民一人当たり換算すると、</p> <p>まいにち はんちやわん ばいびん やく す げいさん ねんしょうひしゃちよう 毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算になります。(H29年消費者庁)</p> <p>しょくひん さいくげん しぶん できること かんが とく 食品ロス削減のため、自分にできることを考えて取り組んでみましょう。</p>	
10月31日(金)	<div>かぼちゃゼリー</div> <div></div>	<p>がつ にち 10月31日はハロウィンです。</p> <p>こだい じん おこな あき しゅうかく いわ まつ ゆらい ハロウィンは、古代ケルト人が行った秋の収穫のお祝いのお祭りが由来とされています。</p> <p>げんざい づく かざ 現在では、かぼちゃやかぶで作った「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、</p> <p>こども かそう か し せかい さまさま かたち おこな ぎょうじ 子供たちが仮装してお菓子をもらったりするなど世界で様々な形で行われる行事となっています。</p> <p>きゅうしょく 給食では、「ジャック・オー・ランタン」にちなみ「かぼちゃゼリー」を提供します。</p>	





ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
11月10日(月)		<p>きょう きゅうしょく りょうり と い こんだて 今日の給食は、アメリカの料理を取り入れた献立です。</p> <p>「ジャンバラヤ」はアメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理の一つで、 いた にく やさい こめ た くわ た はん りょうり 炒めた肉や野菜にお米とスパイスを加えて炊いた、スパイシーな炊き込みご飯のような料理です。</p> <p>「アメリカンサラダ」には、アメリカでよく食べられているポテトチップスとチーズが入ります。 きょうしつ やさい ま はいげん ポテトチップスは教室で、野菜と混ぜて配膳してください。</p>
11月11日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「里芋のすまし汁」です。</p> <p>きょう じょうもんたい にほん つた こめ さき しめしょく い 里芋は、縄文時代には日本に伝わっていて、米より先に主食とされていたと言われています。</p> <p>さといも おやいも まわ こいも まこいも 里芋は「親芋」の周りに「子芋」や「孫芋」がたくさんつくことから、 しそはんえい あらわ えんぎ た もの 子孫繁栄を表す縁起がいい食べ物とされています。</p> 
11月12日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「えびと豆腐のチリソース」です。</p> <p>えびは漢字で「海老」と書きます。</p> <p>これは、えびのすがた、ひげを生やし、腰が曲がった老人の姿に似ているためだと言われています。</p> <p>きょう ころも あぶら あ こうみやさい しょうじん すがた に かい 今日は衣をつけて油で揚げたえびに、香味野菜とトマトが香るピリ辛のチリソースを絡めました。</p> <p>かお たの た 香りを楽しみながら食べてみてください。</p> 
11月13日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「根菜のみそ汁」です。</p> <p>こんさい つち した そだ ね ぶん しよくよう やさい 根菜とは、土の下で育つ根の部分を利用とする野菜のことで、 きおん さ あき ふゆ しょう むか 気温が下がってくる秋から冬にかけて旬を迎えます。</p> <p>きょう 今日のみそ汁には、大根、にんじん、ごぼうが入っています。</p> <p>かねつ あま ま こんさい かねつ つく しゅん あじ あじ た 加熱すると甘みが増す根菜を、じっくり加熱して作りました。旬の味を味わって食べてください。</p>
11月14日(金)		<p>あ す とうきょう はし 明日から「東京2025デフリンピック」が始まります。</p> <p>こんだいかい にほん はつかいさい だいいつかいさい ひと こくさいてき デフリンピックとは、「耳が聞こえない、聞こえにくい人のための国際的なオリンピック」で、 きょう 今日大会は日本では初開催、そして第一回開催から100周年の記念すべき大会です。</p> <p>きょう だいいつかい かいさい 今日は、第一回のデフリンピックが開催されたフランスにちなんで、フランス料理を提供します。</p> <p>あ す せんしゅ かつやく おうえん 明日からの選手の活躍を応援しましょう！</p>





ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
11月15日(土)		<p>ぶんかさい こぜんちゅう はっぴょう はんばい 文化祭、午前中の発表や販売はいかがでしたか？</p> <p>きょう きゅうしょく ほんこう にんき ひと 今日の給食は、本校の人気メニューの一つのポークカレーライスです。</p> <p>ごはん にく やさい た こご かつどう ちよ ほきゅう ご飯、肉、野菜をバランスよく食べて、午後の活動に向けてエネルギーを補給しましょう。</p>
11月18日(火)		<p>きょう じゃーちゃんどうふ 今日のおすすめは、「家常豆腐」です。</p> <p>じゃーちゃんどうふ ちゅうごく しせんりょうり ひと 「家常豆腐」とは、中国の四川料理の一つで</p> <p>あ どうふ にく やさい いた から あじつ つく 揚げた豆腐を肉や野菜と炒めて、ピリ辛に味付けして作ります。</p> <p>じゃーちゃん ちゅうごくご かていてき いみ 「家常」とは、中国語で「家庭的な」という意味があり、</p> <p>ちゅうごく まーぼーどうふ なら た りょうり 中国では、麻婆豆腐と並んでよく食べられている料理だそうです。</p> 
11月19日(水)		<p>きょう ぶたにく だいこん に 今日のおすすめは、「豚肉と大根のべっこう煮」です。</p> <p>しょうゆ さとう はい にじる しょうさい 「べっこう煮」とは、醤油や砂糖などが入った煮汁で食材をじっくり煮込んで作る、煮物料理です。</p> <p>で きあ にもの いろ かめ こうら つか つく かこうひん に 出来上がった煮物の色が「べっこう」（亀の甲羅を使って作った加工品）に似ていることから</p> <p>なまえ つ この名前が付いたそうです。</p>
11月20日(木)		<p>きょう てっこつ 今日のおすすめは「鉄骨サラダ」です。</p> <p>てっこつ てつぶん おお ぶく こまつな けいたいしょく そう 鉄骨サラダは、「鉄分」を多く含むひじきや小松菜（形態食はほうれん草）と、</p> <p>ほね は ひつよう おお ぶく はい 骨や歯をつくるのに必要な「カルシウム」を多く含むチーズ、しらすが入ってます。</p> <p>てつぶん カルシウムは不足しがちな栄養素です。日頃の食事にも意識して取り入れてみましょう。</p> 
11月21日(金)		<p>かつ にち ふちゅう もりがくえん かいこうきねんび 11月22日は、府中けやきの森学園の開校記念日です。</p> <p>きょう かいこうきねんび いわ せきはん さいきょうや ていきょう 今日は開校記念日のお祝いとして、「お赤飯」「さわらの西京焼き」を提供します。</p> <p>せいちょう なまえ か しゅっせうお えんぎ さわらは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、縁起がいいことから</p> <p>いわ せき た お祝いの席でよく食べられています。</p> 