

# 11月8日(月)

こんだて **<献立>** は ひ こんだて **いい歯の日献立**

くろざとう ぎゅうにゅう  
黒砂糖パン・牛乳

とうふ に まめ  
豆腐のクリーム煮・いりどり豆サラダ

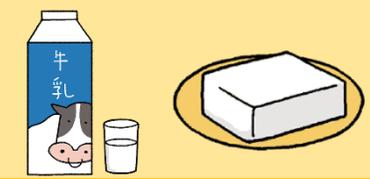
は ひ こんだて  
★いい歯の日献立★



かつ にち は ひ  
**11月8日は「いい歯の日」です!**  
は ひ うんどう  
いい歯の日は、**8020運動**がはじまりとされています。  
うんどう さい じぶん けんこう は ぽん  
**8020運動**とは、**80歳**になっても自分の健康な歯を**20本**  
のこ すいしん うんどう しょうがい じぶん は  
残すことを推進する運動です! 生涯にわたり、自分の歯を  
いつまでもおいしく、楽しく食事を摂るために、口の中の健康を保って  
ただきたいという願いが込められています。



は ひ は じょうぶ  
いい歯の日には、歯を丈夫にする  
ほうふ ぎゅうにゅう とうふ  
カルシウムが豊富な牛乳や豆腐を  
つか こんだて と い  
使った献立を取り入れています♪



# 11月9日(火)

こんだて **<献立>** やさい ひ こんだて  
**野菜の日献立**

はん ぎゅうにゅう  
ご飯・牛乳・とりすき

やさい あ  
あさりと野菜のごまドレッシング和え

おんがちょう きょうどりょうり

## ★遠賀町の郷土料理「とりすき」★



きゅうしよく  
給食の「とりすき」は、  
や どうふ つか  
「焼き豆腐」を使っています！



や どうふ はくさい  
焼き豆腐のほかにも、たまねぎや白菜、

しろ いと ふ はい  
白ねぎ、糸こんにゃく、麩が入っています★

とりにく み  
鶏肉のうま味がしみこんでます！

きたきゅうしゅうしきんこう おんがちょう きょうどりょうり  
北九州市近郊の遠賀町の郷土料理

である「とりすき」は、とりにく つか  
鶏肉を使ったすき

やきです。ぜんこくてき  
全国的に、すきやきには

ぎゅうにく つか おんがちょう  
牛肉が使われていますが、遠賀町では

むかし とりにく つか  
昔から鶏肉を使って

いたそうです。



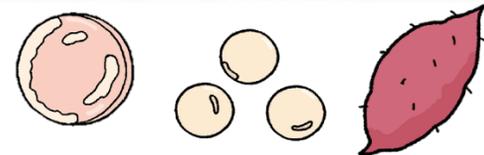
# 11月10日(水)

か た  
★よく噛んで食べよう★



こんだて  
＜献立＞ カミカミ献立

はいが ぎゅうにゅう  
胚芽パン・牛乳・あまおういちごジャム  
だいがくまめ  
大学豆・チンゲンサイのスープ



だいがくまめ しゅん だいす  
大学豆は、旬のさつまいもや大豆、  
あぶら あ ほ  
ハムを油で揚げて、干しぶどう、  
あ さとう  
グリーンピースと合わせ、砂糖と  
ゆ つく  
しょう油で作ったたれをからめた  
りょうり  
料理です★

# 11月11日(木)

★自分たちの炊いたご飯で★

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう に  
ご飯・牛乳・レバーのしょうが煮

あお だんご じる  
青のりキャベツ・えび団子のすまし汁



ねん くみ ちょうりじっしゅう はん  
5年1組では、調理実習でご飯と  
みそ汁を作り、給食と一緒に食べ

ていました★

じぶん する い だいこん  
自分たちのみそ汁に入れた大根と  
給食の大根の切り方を比べて

いました。



# 11月12日(金)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう  
コストリカライス・牛乳

こまつな あ  
小松菜とツナのごまマヨネーズ和え・メロンゼリー

## ★コストリカライス★



きょうわこく きた みなみ ちゅうかん いち  
コストリカ共和国は、北アメリカと南アメリカの中間に位置する、  
しこく きゅうしゅう あ おお くに きょうわこく  
四国と九州を合わせたほどの大きさの国です。コストリカ共和国では、  
こめ しゅしょく にく まめ つか ふうみ  
米を主食として、肉や豆などを使ったトマト風味の  
にこ りょうり た  
煮込み料理がよく食べられています。



きゅうしょく とりにく  
給食のコストリカライスは、鶏肉と  
まめ  
ひよこ豆、たまねぎをオリーブオイル  
いた かん  
で炒め、トマト缶、デミグラスソース、  
トマトケチャップ、パプリカなどの  
ちょうみりょう あじつ  
調味料で味付けをしています♪

