

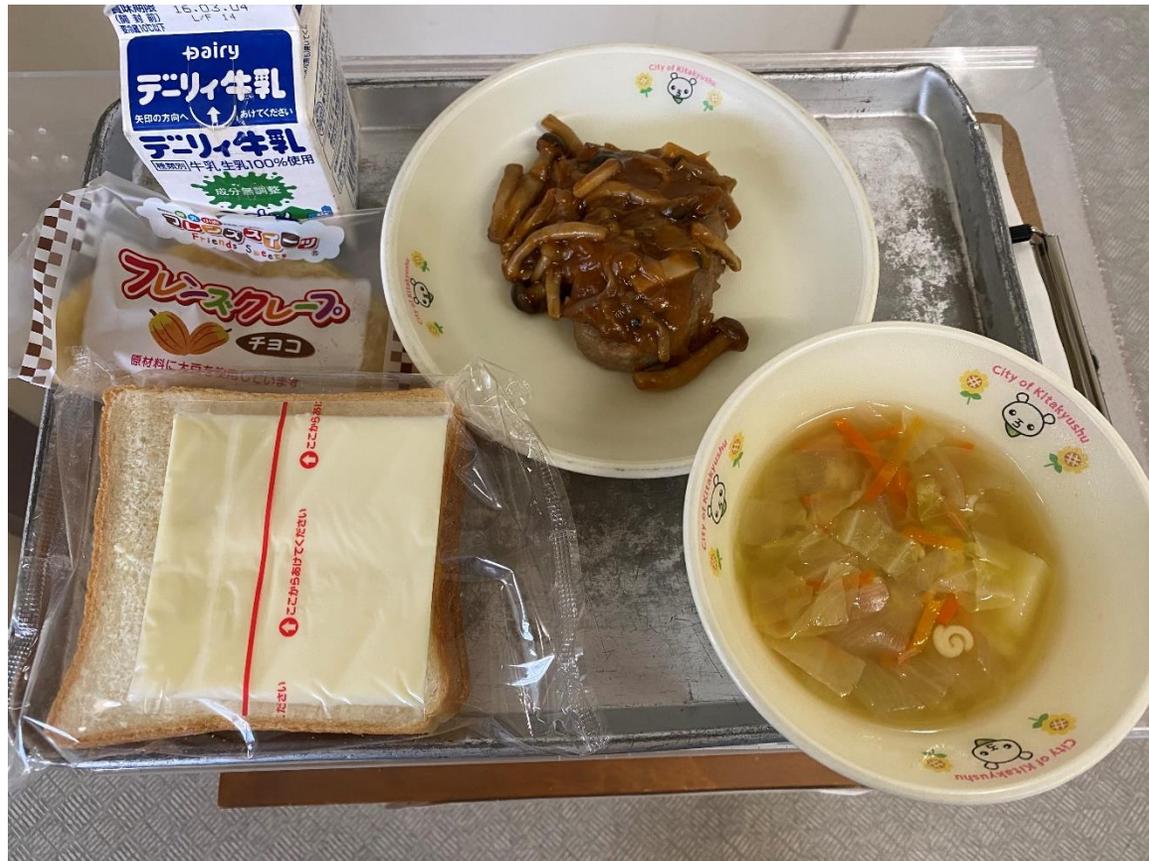
# 11月15日(月)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう  
パン・牛乳・スライスチーズ

ハンバーグのきのこのソース・ABC スープ

しゅん  
★旬のきのこのソース★



きのこのソースには、エリンギと  
しめじがたくさん入っています♪



きのこは、秋の味覚の一つです★  
きのこ類は、エネルギーがほとんどなく低  
カロリーですが、ビタミン B2 やビタミン D  
などの栄養素が多く含まれています。



# 11月16日(火)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう  
ご飯・牛乳・いわしカリカリフライ  
いた に こんさいじる  
ひじきの炒め煮・根菜汁

からだ あたた こんさいじる  
★体を温める「根菜汁」★



やさい た ぶぶん ぶんるい  
野菜を食べる部分によって分類したとき、おもに地面の下にある根や茎を  
やさい た こんさいるい い  
野菜として食べるものをまとめて、「根菜類」と言います。

ごぼうやだいこん、じゃがいも、さといもなど、その種類は  
たくさんあります。



こんさいるい からだ あたた はたら  
根菜類は体を温める働きが  
あります！秋から冬を迎える  
あき ふゆ むか  
根菜類を、寒い時期に食べる  
こんさいるい さむ じき た  
ことで、体を温めることが  
からだ あたた  
できます♪



# 11月17日(水)

こんだて **<献立>** たの **お楽しみ献立** こんだて

ちい ぎゆうにゆう だいず  
小さいパン・牛乳・チョコ大豆クリーム

こまつな  
みそラーメン・小松菜とコーンのソテー・みかん

たの こんだて ひ  
★お楽しみ献立の日★



こまつな せいちょうき か てつ  
小松菜には、成長期に欠かせない鉄やカルシウム、カロテンが  
おお ふく きせつ と いちねんじゅう さいばい  
多く含まれています。季節を問わず、一年中、栽培しやすいこと  
から、北九州市でも栽培されるようになり、  
きたきゅうしゅうし さいばい  
現在では小倉南区を中心に栽培されています！



にんき  
人気の「みそラーメン」！



# 11月18日(木)

こんだて  
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう ぶたにく ふう に  
ご飯・牛乳・豚肉とじゃがいもの含め煮  
なっとう ず あ  
納豆・もやしとわかめのごま酢和え

ぶたにく ふう に  
★豚肉とじゃがいもの含め煮★



ぶたにく ふう に いと しょくもつせんい おお ふう  
豚肉とじゃがいもの含め煮の糸こんにゃくには、食物繊維が多く含まれ  
おなかの調子を ちょうし ととの 整えるはたらきがあります！



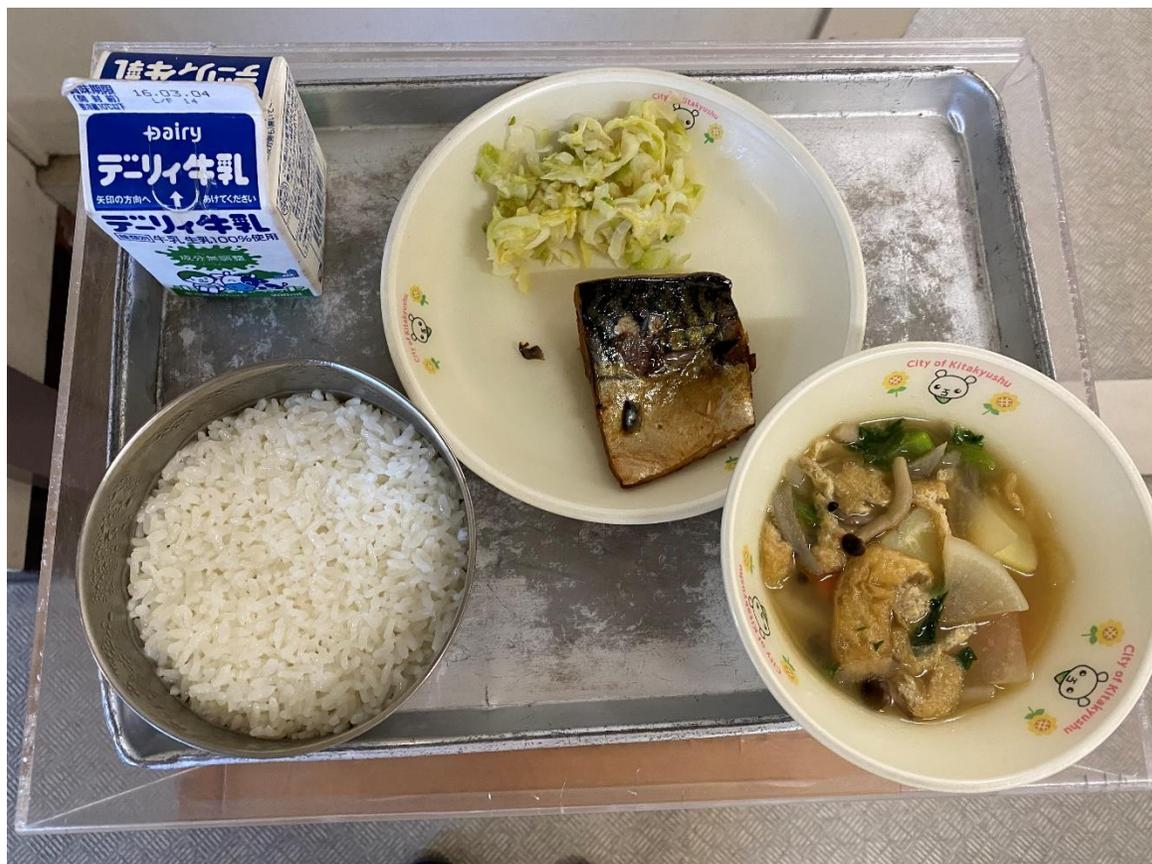
# 11月19日(金)

こんだて  
**<献立>** <sup>あじ</sup> <sup>わ</sup> <sup>しょく</sup> <sup>こんだて</sup> <sup>ひ</sup>  
**だしで味わう和食献立の日**

はん <sup>ぎゅうにゆう</sup> <sup>に</sup>  
ご飯・牛乳・さばのしょうが煮

か <sup>あ</sup> <sup>じる</sup>  
キャベツのゆず香和え・のっぺい汁

み <sup>あじ</sup>  
★だしのうま味を味わおう★



「だし」とは、<sup>こんぶ</sup> 昆布や<sup>いりこ</sup>、<sup>かつお節</sup>などを  
<sup>に</sup>煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、  
<sup>わしょく</sup> <sup>あじ</sup> <sup>きほん</sup>  
和食の味の基本です！

<sup>じる</sup>  
のっぺい汁は、「いりこ」で  
だしをとっています★

