

	月	火	水	木	金	土
昼食	発酵食品ってなあに？ <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 食べ物が微生物のはたらきで別の食べ物になることを発酵 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> 食べ物が微生物のはたらきで食べられなくなることを腐敗 </div> </div>		発酵食品は微生物のはたらきで・・・ 1. 味と香りがよくなる 2. 保存性が高まる 3. おなかの調子を良くし免疫力が高まる		1 ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き はりはり和え 麩のすまし汁 牛乳 野菜チップス	2 うどんずき ごま和え 菓子
3時			秋の遠足			
4	振替休日		5	6	7	8
昼食			芋ごはん 大豆とわかめの酢の物 五目汁	パン ポークビーンズ 大根サラダ 果物		ごはん 焼ししゃも きんぴらごぼう なめこのみそ汁
3時			牛乳 揚げパン	牛乳 じゃこ梅おにぎり		菓子 菓子
9			10	11	12	13
昼食			牛乳 揚げパン	ごはん 和風ポトフ キャベツのマリネ 果物	きのこカレー シルバーサラダ 果物	ごはん 豆腐の炒め煮 パンサンスー 果物
3時			牛乳 チーズクッキー	牛乳 きな粉トースト	牛乳 焼き芋	牛乳 学生お楽しみおやつ
14			15	16	17	18
昼食			牛乳 ジャムサンド	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コーンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	ぎつねうどん きゅうりもみ 菓子
3時						菓子
19			20	21	22	23
昼食			ごはん さつま芋のシチュー 秋サラダ 果物	ごはん 豚肉のしょうが炒め 付け合わせ わかめスープ	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大豆とわかめの酢の物 果物	ごはん 柳川風 甘酢漬け 果物
3時			牛乳 わかめおにぎり	牛乳 栗蒸しパン	牛乳 ほうれん草キッシュ	牛乳 さつま芋まんじゅう
24			25	26	27	28
昼食			牛乳 揚げパン	ごはん 吹き寄せおごわ おかか和え 豆腐のみそ汁	ごはん いも煮 即席漬け 果物	ごはん ヘルシーミートローフ 付け合せ マカロニスープ
3時			牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ココアゼリー	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 学生お楽しみおやつ
29			30	31	12月1日	12月2日
昼食			牛乳 ハムサンド	ごはん 若鶏の甘辛 付け合せ チンゲンの菜スープ	ごはん 魚のごまみそ焼き なます わかめのみそ汁	きのみクリームスパゲティ 洋風煮浸し
3時						菓子
12月	○日本の伝統的な発酵食品を食べよう！ 給食を作る上で欠かせない調味料のしょうゆ、みそ、みりん、日本酒などは麹菌(こうじきん)によってつくられています。 日本の食文化を支えてきた麹菌は、日本を代表する「国菌」に認定されています。(国花は桜。国鳥はキジ。国蝶はオオムラサキです。)					

