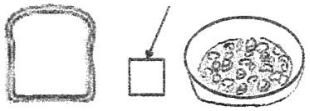
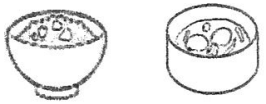
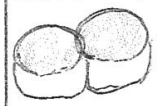
11がつ　こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう

月	火	水	木	金
地産地消を実践しよう！ みなさんは、自分の住んでいる地域や近くの地域の食べ物を食べていますか？　地域でつくられた食べ物をその地域で食べることを「地産地消」といいます。地産地消を実施すると食料自給率の上昇や食べ物を運ぶ輸送時間や費用を抑えることができ、地域の食材や食文化の理解などにつながります。地域のものを積極的に食べるように心がけましょう。			 	小高リクエスト給食 1　ハンバーグ フルーツタルト　もやしと　ジョアプレーン ほうれんそうのソテー ごはん　コンソメスープ 649kcal　798kcal
4 ふりかえきゅうじつ	5 ラフランス　ミルク コールスローサラダ リンゴジャム  やまがたしょくパン　ポークビーンズ 633kcal　783kcal	6　くるみあえ ミルク さんまのしおやき  くりごはん　じゃがだんごじる 660kcal　806kcal	7　はるさめサラダ ミルク やきぎょうざ みそラーメン 627kcal　787kcal	8 ミルク りんご ほうれんそうの チキンカレーライス　しらすあえ 585kcal　795kcal

11 ふりかえきゅうぎょうび	**12** シャキシャキサラダ さけとほうれんそうのシチュー オニオンチーズトースト 618kcal 714kcal	**13** 愛知の郷土食給食 みそかつ にずあえ なめし はっぱいじる 580kcal 728kcal	**14** けんみんのひ	**15** かぶのからしあえ みかん はるまき チャンポン 585kcal 739kcal
18 みそドレッシングあえ みかん メロンパン ソーセージいり かきたまスープ 627kcal 805kcal	さつまいもとごぼうのチップス **19** さけのしおやき うのはな むぎごはん さといものみそしる 609kcal 767kcal	埼玉の郷土食給食 **20** ふかやねぎぬた ぎょうだゼリーフライ かてめし ちちぶつみっこじる 655kcal 827kcal	**21** みそポテト こんぶのいために とうにゅうカレーうどん 618kcal 860kcal	ごしきなます **22** りんご さんまのしょうがに ごはん さつまいものみそしる 639kcal 765kcal
せんキャベツ **25** みかん ポテトチーズコロッケ  こどもパン ミネストローネ 626kcal 779kcal	**26** すぶた げんまいごはん たまごスープ 625kcal 781kcal	アボカドととうふのサラダ **27** チーズはんぺんフライ きっかごはん ごじる 599kcal 732kcal	**28** フルーツヨーグルト やさいのカレーソテー ほうとううどん レバーのワインに 532kcal 691kcal	かんぴょうサラダ **29** いもようかん さばのごまみそに むぎごはん きのこスープ 613kcal 733kcal