

11
November



「まごわやさしい」

「まごは(わ)やさしい!」・・・おじいちゃんからのほめ言葉ではありませんよ!これは、バランスのよい食事をとるためにかかせない食べ物、その頭文字を表しています。「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=やさい、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=いも。日本人が昔から食べている和食にはこれらの食べ物がよく使われています。11月24日は和食の日です。さあ、今日は「まごわやさしい」をいくつ食べたかな?



みやざき あきこ 先生
管理栄養士
サッポロ選手や自転車ナショナルチームなどプロスポーツ選手の栄養指導に従事してまた小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
			文化の日		
2 Week	8	9	10	11	12
	ツナサンド 沖縄マンゴーゼリー	大入りきなこ棒10本 ハッピーターンミニ4連 北海道メロンゼリー	大学いも ベジタブルおとっととおやつP (コンソメ味)	たっぷりグミのしろ 焼こあじ 本煉羊かん	
3 Week	15	16	17	18	19
	中華麺のポークコーンソース 源氏パイチョコ	無添加クッピーラムネピュア じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 森のくだもの屋さんスティックゼリー	むぎチョコ (スーパーマリオ) 田舎のおかき 塩味 和歌山南高梅ゼリー	やさいのラムネ ポップコーンしお味 果汁100%ゼリー30個	ホットドッグ すいぞくかんゼリー
4 Week	22	23	24	25	26
	ポケットモンスタークッキー ラーメン丸チキン味6P ぷるるんスティックゼリー	勤労感謝の日	中華あんかけ焼きそば がんばれチョコバットくん	手作りおいもクッキー テキサスコーンお好み焼 快適野菜ゼリー	ほうれん草蒸しパン 新潟仕込み 塩味
5 Week	29	30			
	りんごのコンポート ばかうけ (青のり) 18枚	ポケグミ4種 おにぎりせんべい銀しゃり 黄の野菜ゼリー			

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。