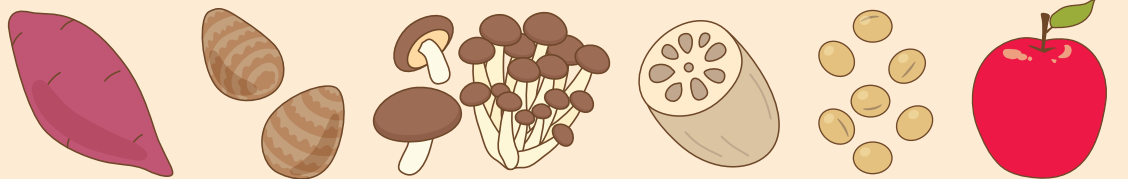




# 11月



Nisshin  
日進市立学校給食センター

旬の食べもの

さつまいも

さといも

きのこ

れんこん

大豆

りんご

月

火

水

木

金

3日



4日



5日



6日



7日



10日



11日



12日



13日



14日



17日



18日



19日



20日



21日



24日



25日



26日



27日



28日



●腸活 (ちょうかつ)

腸活は、腸の中にある「腸内細菌」を元気にして、体と心を健康にする活動のことです。腸活によい食べ物は、みそ汁、ヨーグルトなどの発酵食品、野菜、きのこ、海そう、豆などの食物繊維などです。  
毎日の給食を食べると腸活ができます。健康にはよく寝て、運動して、ストレスをためないことも大事です。  
●ブラジル料理「フランゴパッサリーニョ」(6日)  
ブラジルで人気の料理で、フランゴはポルトガル語で「とり肉」、パッサリーニョは「小鳥」という意味です。

とり肉を玉ねぎ・にんにく・塩・コショウなどで下味をつけて油でカリッと揚げました。ブラジルの料理を食べることはあまりないと思いますが、世界には、いろいろな料理があります。これからも、皆さんに紹介していきます。  
●応募献立・給食センター炊き込みご飯(10日)  
「さつまいもご飯」五藤綾音さん(日進西中)。  
「さつまいもご飯」に使用する日進市産さつまいもの一部(約300kg)は、岩崎町にある株式会社山本工務店さんがプレゼントしてくれまし

た。農業や化学肥料を使わずにねいに栽培した、より健康と環境にやさしいおいしいさつまいもです。  
●100年フード「日進市産五平もち」(19日)  
日進市のお米を使った特別な五平もちです。地元で人気の郷土料理です。給食に出るのは珍しいので、お楽しみに！  
●「揚げパン」(28日)  
給食で大人気の「揚げパン」が今年初登場！お楽しみに！  
来年3月までに、また給食に出るかな？！

週の初めは人気メニュー！

- 4日 照り焼きハンバーグ、沢煮わん
  - 10日 さつまいもご飯
  - 17日 すきやき風煮
  - 26日 米粉のカレーライス
- めんの日！
- 12日 米粉のミートソース(ソフトめん)
  - 19日 五目あんかけ(白玉うどん)
  - 21日 やきそば
  - 28日 米粉スパゲッティのナポリタン

毎日が人気・おすすめメニュー！

- 5日 豚丼、おじゃがもち汁
- 7日 米粉いかフライのレモンソースかけ
- 11日 麻婆豆腐
- 13日 日進市産さといも入り吉野汁
- 14日 茶碗蒸し汁
- 18日 なめこ汁
- 20日 韓国風スープ
- 27日 みそけんちん汁

