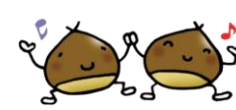




# 11月配膳図



東温市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月は愛媛FCレディーススタッフおすすめのメニュー「豚肉のしょうが焼きチャーハン」です。</p> <p>豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変換する働きがあります。ご飯やパン、めん類などの主食を食べるときには、ビタミンB1も意識して摂るようにすると、運動前のパフォーマンスの向上、運動後の疲労回復につながります。</p>	 <p>よこやま あい しゅむ 横山 亜依 主務</p>	<h2>地場産物活用週間とは？</h2> <p>愛媛県では、毎年6月、11月、1月に「地場産物活用週間」という1週間を設定しています。この1週間は、いつも以上に愛媛県や東温市の食材をふんだんに使用し、地産地消に取り組んでいます。</p> <p>11月は、10日から14日が「地場産物活用週間」です。愛媛県産100%を目指した献立になっています。味わって食べてくださいね！</p> 	<h2>青パパイヤを使います！</h2> <p>10日（月）と18日（火）には、重信幼、西谷幼、南吉井小、上林小、川上小、西谷小、川内中の子どもたちが学級園等で育てた「青パパイヤ」を使う予定です！</p> 	
<p>3日</p> <h3>文化の日</h3>  	<p>4日</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>あきやさいのかきあげ</p> <p>しろごはん すきやき</p> <p>文化の日行事食</p>	<p>5日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>カシューナッツいりこ</p> <p>かぼちゃパン ようふうにくみ</p>	<p>6日</p> <p>あおなのごまあえ</p> <p>れんこんつくね</p> <p>しろごはん はなこねりじる</p> <p>久万高原町の味めぐり</p>	<p>7日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかあえ</p> <p>マーボーだいず</p> <p>ぶたにくのしょうがやきチャーハン はるさめスープ</p> <p>愛媛FCとのコラボメニュー</p>
<p>10日</p> <p>あおパパイヤのサラダ</p> <p>はだかむぎいりハンバーグ</p> <p>しろごはん やさいとウインナーのスープ</p>	<p>11日</p> <p>はりはりづけ</p> <p>さかなのこうみあげ</p> <p>かおりまいごはん とうおんじる</p>	<p>12日</p> <p>ビタミンないりナムル</p> <p>ホイコーロー</p> <p>はちこくごはん あぶらあげのみそしる</p>	<p>13日</p> <p>あおなのおひたし</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>もちむぎごはん さといものうまに</p>	<p>14日</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>さつまいもスティック</p> <p>はだかむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p>
☆☆☆ 地 場 産 物 活 用 週 間 ☆☆☆				
<p>17日</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>こにぼしのいそふうみ</p> <p>しろごはん あつあげいりチキンカレー</p>	<p>18日</p> <p>あおパパイヤイリチー</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>わかめごはん ビーフンじる</p>	<p>19日</p> <p>あおじそドレッシングサラダ</p> <p>とりにくのフレークやき</p> <p>はだかむぎこパン ミネストローネ</p>	<p>20日</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もちむぎいりプチプチにくだんごのあまずし</p> <p>しろごはん わかめスープ</p>	<p>21日</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>とうおんしあんももジャム</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>コッペパン ふわふわたまごスープ</p>
<p>24日</p> <h3>振替休日</h3> 	<p>25日</p> <p>おひたし</p> <p>さばのこうみやき</p> <p>しろごはん ちくぜんに</p> <p>和食の日行事食</p>	<p>26日</p> <p>みかん</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>きなこまめ</p> <p>コッペパン ブラウンシチュー</p>	<p>27日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>しそひじき</p> <p>しろごはん ぶたじる</p>	<p>28日</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>れんこんチップス</p> <p>しろごはん マーボー豆腐</p>