

胚芽米ご飯      鶏の照り焼き      塩もみ  
味噌けんちん      みかん      牛乳

今日は二十四節季の立冬です。暦の上では、冬を迎えました。朝冷え込む日が増えてくるとなかなか体も動かなくなります。そんな日には朝ご飯の時に体の中から温める汁物が体温を上げるのにとっても有効です。けんちん汁は、具となる野菜を炒めてからだしで煮て、豆腐が必ず入ります。油で炒めているので栄養の吸収もアップし、冷めにくく、冬の朝ご飯にもぴったりです。

今日も残さず食べましょう！！



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です！！スムーズな配膳ができるように、

**二学期も残さず食べよう！！**

◎今月の給食目標◎  
「感謝の気持ちを持って食べよう」