

給食たより 11月

筑波大学附属視覚特別支援学校

先日、小学部の芋ほりの引率の際に、バスで通った道の横には、すでに稲刈りが済み、脱穀を待つ稲穂が並んでいました。秋にみられる、日本の美しい光景ですね。今年は、長雨や台風が心配されています。これから、冬に向けて気温の変化が激しく、体調管理も難しくなります。食事・睡眠・休養をしっかり摂り、残り少なくなった2学期を元気に過ごしましょう！また、風邪やインフルエンザも流行いたします。給食前の手洗いは、水が冷たくなりますが、しっかりと洗いましょう！

食事をおいしく楽しくするマナー

「食事のマナー」と聞いて、皆さんはどんなことを思い浮かべますか？
 「いただきます/ごちそうさまのあいさつ」「肘をついて食べない」「姿勢をよくする」「くちやくちやくと音を立てて食べない」「箸や食器をきちんと持つ」などなど、たくさんあります。食事のマナーを覚えると、スムーズに食事を進めることにもつながり、小さいころから身につけると、大人になって、恥ずかしい思いをしなくて済みます。自分の食事を見直して、食事を進めてみましょう！



<11月23日は勤労感謝の日>

給食では、食べ物を作ってくれる人、その食べ物を運んでくれる人、美味しく調理してくれる人などに感謝をしましょう。毎日当たり前のように出てくる給食も、実はたくさんの方がかかわって完成しています。残さず食べることができると、皆さん、喜んでくれますよ。



幼稚部さん、小学部1.2.3年生のみなさん、お芋堀り、お疲れ様でした！
 いろいろなお芋料理にしておいしく食べてくださいね。

簡単スイートポテト(8~10個)



- さつまいも 350g 砂糖 大1
- はちみつ 大1 塩 一つまみ
- 豆乳(牛乳) 60cc~ 照りだしジャム 少々

- ①さつまいもを蒸かして(竹串がすーっとはいるぐらい)つぶす。
- ②つぶしたさつまいもに、砂糖、はちみつ、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③硬さを調整するために、少しずつ豆乳(牛乳)を入れ、形を成形しアルミカップにのせる。
- ④照りだしのジャム(アブリコットがおすすめ)を塗り、焦げ目がつくまで、トースターで焼く。

おさつサラダ(4人分)



- さつまいも 160g きゅうり 1/2本
- 人参 1/2本 玉葱 1/4個
- ヨーグルト 30g マヨネーズ 大2
- ツナ缶 40g レタス 2枚

- ①野菜は、1cm角に切る。さつまいも、人参は、茹でておく。玉葱はみじん切りにして、水にさらし、辛味を取る。
- ②ボールにヨーグルト、マヨネーズ、ツナ缶を入れて混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を調える。
- ③粗熱のとれた野菜を②のボールに入れて混ぜ合わせる。

11月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	水	ちゃんぽんうどん 手羽先の唐揚げ 海藻サラダ ジョア 柿	16	木	シーフードトマトスパゲティ グリーンサラダ 野菜スープ ミルク寒 ブルーベリーソース
2	木	ご飯 鮭のキノコあんかけ 野菜の胡麻酢和え きりたんぽ汁 バナナパフロア	17	金	ご飯 鶏のから揚げ 青菜ときのこのソテー みそ汁 牛乳/キウイフルーツ
6	月	さつまいもご飯 鱈のパン粉焼き ハムとコーンのサラダ かきたま汁 ミルクプリン ブルーベリーソース	20	月	ビビンバ丼 卵サラダ トックスープ ミルクプリン 黄桃ソース
7	火	ご飯 麻婆厚揚げ 豆もやしのナムル 中華スープ はちみつレモンゼリー	21	火	ご飯 カジキのネギガーリックソース 人参サラダ 野菜スープ チョコプリン
8	水	いわしのかば焼き丼 ほうれん草の磯辺あえ みそ汁 黒ゴマプリン	22	水	ご飯 肉豆腐 ゆかり和え ごま味噌汁 ナタデココゼリー
9	木	きなこ揚げパン 鶏肉のトマトソースがけ 花のつぼみサラダ 野菜スープ 牛乳	24	金	味噌ラーメン じゃこサラダ スイートポテト NEW 牛乳 みかん
10	金	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き いかと里芋の煮物 かきたま汁 パイン寒	27	月	ご飯 ささみのチーズフライ 青菜ともやしのおひたし みそ汁 ミルクプリン ラズベリーソース
13	月	ご飯 秋刀魚の唐揚げ 白菜のサラダ 豚汁 牛乳	28	火	ご飯 鰯の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 豆乳抹茶プリン
14	火	ポーク野菜カレー 豆まめマメサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	29	水	牛丼 青菜とコーンのサラダ はんぺんのすまし汁 牛乳
15	水	ご飯 鶏肉のたらこマヨネーズ焼き NEW 揚げだし豆腐 みそ汁 苺ミルクプリン	30	木	カラフルピラフ 鮭のピザ風焼き NEW バリバリサラダ 野菜スープ 練乳ミルクプリン

給食のない日

11月20日 小学部 参観日代休
 22日 中学部 期末試験
 28日 幼稚部 幼稚部祭り予行