

日	曜	牛乳	こ	ん	だ	て	カロリ	きいろ(働く力になる)	あか(血や肉になる)	みどり(体調を整える)
1	月	○	セルフドッグ	トマト&あらびきマスタード	さつまいもシチュー	オレンジ	671	パン さつまいも パター 生クリーム	牛乳 ソーセージ 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ オレンジ
2	火	○	ごはん	鶏肉の揚げ煮	おひたし	味噌汁	709	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 小松菜 海藻 ねぎ
3	水		文	化	の	日				
4	木	○	ひじきごはん	厚焼き卵	大阪漬	どさんこ汁	619	ごはん 油 砂糖 ジャガイモ 油 パター	牛乳 油揚げ 竹輪 鶏肉 卵 豚肉 味噌	ひじき にんじん 白滝 大根 きゅうり しょうが とうもろこし もやし ねぎ 海藻 にんにく
5	金	○	手巻き寿司	(ツナ・きゅうり・梅びしお)	おでん		658	ごはん 砂糖 マヨネーズ みりん	牛乳 フレッシュミート 竹輪 薩摩揚げ 海鮮ボール 一口が んも うずら卵	のり ホールコーン ドライパセリ きゅうり こんにやく 大根 にんじん 昆布
8	月	○	黒パン	蜂蜜&マーガリン	オムレツ	グリーンサラダ	728	パン 蜂蜜&マーガリン ドレッシング マカロニ パター ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 うずら卵 粉チーズ	トマト ブロッコリー アスパラガス きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ ちんげん菜
9	火	○	ごはん	肉と野菜の味噌炒め	かきたま汁	のり佃煮	658	ごはん 油 でん粉 ジュレ	牛乳 豚肉 卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく ほうれん草 かんぴょう 玉ねぎ ひじきのり しょうが
10	水	○	チーズパン	メンチカツ	ミネストローネスープ	ブロッコリーサラダ	700	パン ブルーベリージャム 油 ドレッシング パター じゃがいも マカロニ	牛乳 粉チーズ 豚肉 ベーコン ビーンズミックス	ブロッコリー きゅうり ホールコーン にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト りんご
11	木	○	麦ごはん	シーフードカレー	福神漬	海藻サラダ	706	ごはん パター 白麦米 ドレッシング じゃがいも	牛乳 いか えび ぼたて ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 海藻 キャベツ きゅうり ホールコーン
12	金	○	ごはん	焼き魚(とろほつけ)	ごま和え	さつまいも汁	637	ごはん 砂糖 ごま さつまいも 油	牛乳 ほつけ 豚肉 味噌	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう こんにやく ねぎ
15	月	○	ごはん	えびの水晶包み	チンジャオロース	中華スープ	634	ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 えび 豆腐	しょうが 筍 ピーマン にんじん しいたけ もやし ちんげん菜
16	火	○	ビビンバ丼	わかめスープ	みかん		668	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 卵	もやし ほうれん草 にんじん 海藻 ちんげん菜 ぜんまい にんにく
17	水	○	ミルクパン	いちごジャム	牛乳 ミートスパ	ゲッティ ツナサラダ	684	パン ジャム スパゲッティ 油 ドレッシング ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ フレッシュミート	玉ねぎ にんじん にんにく トマト りんご ピース キャベツ きゅうり ホールコーン
18	木	○	三色丼	きのこけんちん汁			659	ごはん 砂糖 ごま 里いも 油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	しょうが ほうれん草 ごぼう にんじん 大根 ねぎ こんにやく 白菜 えのきだけ ぶなしめじ
19	金	○	ごはん	もろフライ	キャベツのレモン和え	にら玉汁	578	ごはん 油 ごま	牛乳 もろ 卵 味噌	キャベツ きゅうり にんじん サンキストレモン にら かんぴょう
22	月	○	【地産地消献立:大根】	ミルクパン	チルドチョコ	野菜のスープ	710	パン チルドチョコ 砂糖 パター じゃがいも	牛乳 クエストバーグ うずら卵 鶏肉	玉ねぎ ぶなしめじ まいたけ たもぎ たけ ブロッコリー キャベツ にんじん 大根
23	火		勤	労	感	謝	の	日		
24	水	○	米粉パン	ブルーベリージャム	焼きそば	ハムと大根のサラダ	617	米粉パン ジャム 中華麺 ドレッシング 油	牛乳 いか 竹輪 ハム 豚肉	にんじん キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 青のり粉 みかん
25	木	○	五穀ごはん	納豆	即席漬	筑前煮	629	ごはん 五穀ブレンド 里いも 油 砂糖	牛乳 納豆 鶏肉 薩摩揚げ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん ごぼう 筍 大根 こんにやく しいたけ さやえんどう
26	金	○	ごはん	いわしごま味噌煮	根菜サラダ	すき焼き煮	664	ごはん ごま 油 砂糖 みりん	牛乳 いわし 牛肉 豆腐 かまぼこ 味噌	ごぼう れんこん にんじん きゅうり ホールコーン ねぎ 白滝 玉ねぎ 白菜 えのきだけ
29	月	○	ナン	キーマカレー	ほうれん草のサラダ	グレープゼリー	667	ナン 油 赤ワイン マヨネーズ ゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 フレッシュミート	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース ほうれん草 きゅうり ホールコーン
30	火	○	ごはん	焼き魚(しまがつお)	磯香和え	里いもと大根のそぼろ煮	611	ごはん ごま 里いも 砂糖 でん粉	牛乳 しまがつお 鶏肉	もやし ほうれん草 にんじん もみり 大根 枝豆

11月の給食目標・・・落ち着いて食事をしよう。

《一口メモ》～11月8日は、いい歯の日です。

落ち着いて、よくかんで食べましょう。～

かむことの効果

☆味覚の発達

かむことで、食べ物の味がよくわかるようになります。

☆肥満防止

食べすぎを防ぐほか、脳の満腹中枢が刺激され満腹感が得られます。

☆歯の病気予防

だ液が多く分泌されるので、歯が守られ、むし歯などを防げます。

☆脳の発達

脳の血流量が増えて活性化するので、記憶力がアップします。

☆胃腸協調

消化液の分泌が盛んになるので、食べ物を消化しやすくなります。

