



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Ical	たんぱく しつ g	しじつ g	しょくえん そうとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (水)	○	豚肉のしょうが焼き丼 じゃがいもと小松菜のみそ汁 雑 柿	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ もやし えのきだけ こまつな なかねぎ かき	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	591	24.6	18.9	1.87
2 (木)	○	ちらしずし じゃがいものそぼろ煮 鮭と鯖のすまし汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ とりにく ぶたにく さけ たまご だいず きなこ	にんじん たけのこ れんこん えだまめ ほししいだけ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま しらたき じゃがいも でんぷん きびさとう サラダあぶら でんぷん さとう	600	27.3	17.2	2.35
6 (月)	○	ポークカレーライス れんこんサラダ みかん 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく チーズ だいず にぼし	にんじん しょうが たまねぎ にんにく こまつな にんじん キャベツ きゅうり れんこん みかん	こめ むぎ こむぎこ じゃがい も パター サラダあぶら きびさとう ごま こまあぶら サラダあぶら	680	23.2	22.7	2.06
7 (火)	○	ごはん 豆腐入り回鍋肉 うずら卵入り春雨スープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ とうふ ぶたにく うずらたまご だいず にぼし	にんじん ビーマン キャベツ しょうが にんにく なかねぎ もやし にら ゴーサイ しょうが たまねぎ	こめ むぎ でんぷん きびさとう こまあぶら ら サラダあぶら はるさめ	593	26.1	19.2	3.13
8 (水)	○	大豆ごはん しいらのバターしょうゆ焼き 切り干し大根のサラダ きのこさつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう/ だいず かつおぶし しいら とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん だいこん なかねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり きりほしだいこん コーンかん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ なめこ しめじ	こめ むぎ でんぷん きびさと う だいずあぶら バター きびさとう サラダあぶら さつまいも	601	31.3	20.3	2.58
						かむかむメニュー 「いい歯の日」 よくかんで食べよう			
9 (木)	○	コッペパン チリコンカン 海藻サラダ ヨーグルト 豆腐小魚	ぎゅうにゅう/ いんげんまめ レンズまめ ぶたにく かいそうミックス(わかめ・くわか かめ・こんぶ・あかどさかのり・しろみり ん・しろとさかのり) ヨーグルト にぼし	トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも オリーブオイル きびさとう サラダあぶら	626	29.9	18.4	2.57
10 (金)	○	ほうとう 筑前煮 スイートポテトの包み揚げ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ とりにく いんげんまめ にぼし	かぼちゃ にんじん だいこん なかねぎ はくさい にんじん さやえんどう こほう れんこん ほししいだけ	ほうとうめん きびさとう サラダあぶら こんにゃく さといも さとう サラダあぶら はるまきのかわ さつまいも さとう だいずあぶら パター アーモンド	590	24.9	22.4	2.52
13 (月)	○	中華丼 中華コーンスープ(卵入り) フルーツポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ いか ぶたにく たまご だいず にぼし	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ たまねぎ コーンかん みかんかん バインかん おとうかん	こめ むぎ でんぷん こまあぶら ら サラダあぶら でんぷん さとう	605	23.8	14.6	2.26
						6年3組の給食委員 が考えた献立です。			
14 (火)	○	テーブルロール シーフードグラタン コーンサラダ オレンジゼリー 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ いか えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ アガー だいず にぼし	ほうれんそう たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん オレンジジュース	テーブルロール こめと パンと マカロニ じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら さとう	677	29.8	23.4	2.57
15 (水)	○	鯛の混ぜごはん かぶの即席漬け 秋野菜の豚汁 いりアーモンド	ぎゅうにゅう/ いわし とうふ みそ ぶたにく だいず にぼし	かぶ(は) しょうが にんじん かぶ キャベツ きゅうり しょうが にんじん だいこん なかねぎ れんこん	こめ むぎ でんぷん きびさと う ごま だいずあぶら さつまいも こんにゃく サラダあぶら アーモンド	587	22.4	20.4	2.21
						ちさんちしょう 千産千消デー ちばの恵みを味わおう			
16 (木)	○	ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ アップルパイ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ レンズまめ ぶたにく チーズ ひじき だいず にぼし	にんじん とまと たまねぎ にんにく ほししいだけ こまつな にんじん キャベツ きゅうり りんご りんごかん レモンかじゅう	スパゲティ こむぎこ きびさとう オリーブオイル サラダあぶら さとう サラダあぶら グラニューどう パイシート	688	26.8	24.6	2.44
17 (金)	○	ごはん 豚のバーベキューソースがけ ペッパーポテト キャベツとうずら卵のスープ いり大豆	ぎゅうにゅう/ あじ ベーコン うずらたまご だいず	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん レモンかじゅう こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ でんぷん きびさとう だいずあ ぶら じゃがいも でんぷん	595	28.5	17.5	2.06





Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs). Includes illustrations of rice bowls and a pizza.

いつもとはひと味が違う”にほしだし”のみそ汁です。5年生がにほしの下処理をお手伝いします。

5年1組の給食委員が考えた献立です。



※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※9日,14日,22日,27日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※16日のパイシートは原料の一部として小麦・乳・卵・大豆を使用しています。

※30日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉)

※30日のミックス粉は原料の一部として小麦・大豆・乳を使用しています。

Table with 5 columns: 平均栄養量, 613, 26.3, 20.4, 2.40

11月8日は「いい歯の日」

かむことの効果



●消化を助ける

食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。



●太りにくくなる

よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳の刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



Four panels with illustrations: 地産地消のよいところ, 新鮮な旬の食材, 生産者さんとのつながり, 地球にやさしい

4年生が農業体験で種から育てた大根を給食で使う予定です。提供日にお知らせするので、楽しみにしてください。