



11月 献立もりつけ図【教室用】

☆牛乳は毎日つきます。

☆給食当番の健康観察・服装チェックはできていますか？

☆給食当番で体調が悪いときは、他の人に代わってもらいましょう☆



月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
11月8日は、「いい歯の日」				
<p>よくかむことの効果</p> <p>よくかむと脳の中の満腔中脳が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> <p>よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>		<p>1</p> <p>ごまあえ さかなのぎんがやき</p> <p>むぎごはん おやさいつみれじ</p>	<p>2</p> <p>チーズサラダ ヤンニョムチキン</p> <p>むぎごはん トックスープ</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
6	7	8 歯のいいはの日 こんだて	9	10
<p>コールローサラダ いりのすだき</p> <p>ざっこごはん ハヤシチュー</p>	<p>だいずサラダ にくしのだ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>こまつなとけのサラダ いわしのしょうがに</p> <p>むぎごはん ちくぜんに</p>	<p>お豆腐のいりに</p> <p>どうふのにくみそあんかけ</p> <p>むぎごはん えいようすいとん</p>	<p>さつまいもサラダ トマトオムレツ</p> <p>こくとうパン こんさいスープ</p>
13	14	15	16 歯のいいはの日 こんだて	17
<p>ちゅうかサラダ ホイコーロー</p> <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p>	<p>てづくりとうふハンバーグ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>むぎごはん コンソメスープ</p>	<p>ツナサラダ さかなのチリソースかけ</p> <p>むぎごはん ジュリエンスープ</p>	<p>さいかなます ちぐさやき</p> <p>やよいごはん おひめさんだんごじる</p>	<p>ブロッコリーサラダ かぼちゃサンドライ</p> <p>しょくパン ポークビーンズ</p>
20	21 こんがつのみぞれ (さつまいも)	22	23	24 和食の日
<p>さんしょくナムル やきぎょうざ</p> <p>むぎごはん マーボーあつあげ</p>	<p>くわかめのきんぴら いわしかりかりフライ</p> <p>むぎごはん さつまいものみぞれ</p>	<p>こんぶあえ ホッケのてりやき</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>とうふサラダ ちくわのいそべあげ</p> <p>ミルクパン ごもくうどん</p>
27	28	29	30	和食の日
<p>ポテトサラダ タンドリーチキン</p> <p>むぎごはん コーンスープ</p>	<p>おかかあえ さばのこうみだれ</p> <p>むぎごはん とうふじる</p>	<p>みかん かいそうサラダ</p> <p>むぎごはん みそおでん</p>	<p>ごまネズあえ しょうがやき</p> <p>むぎごはん あおさとのすじじる</p>	<p>和食の日</p> <p>日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいと思います。</p>