



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」 よくかむことの効果 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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> </div> <div style="width: 45%;"> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <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> </div> <div style="width: 45%;"> <p>かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。</p> </div> </div>		1 ごまあえ さかなのぎんが焼き むぎごはん おやさいつみれじる 	2 チーズサラダ ヤンニョムチキン むぎごはん トックスープ 	3
6 コールローサラダ いりのすだき ざっこごはん ハヤシチュー 	7 だいたサラダ にくしのだ むぎごはん かきたまじる 	8 いいはの日こんだて こまつなとけのサラダ いわしのしょうがに むぎごはん ちくぜんに 	9 割はんたいのいりに とうふのにくみそあんかけ むぎごはん えいようすいとん 	10 さつまもサラダ トマトオムレツ ことろパン こんさいスープ
13 ちゅうかサラダ ホイコーロー むぎごはん ちゅうかスープ 	14 てづくりとうふハンバーグ コーンサラダ むぎごはん コンソメスープ 	15 ツナサラダ さかなのチリソースかけ むぎごはん ジュリエンスープ 	16 みるさくはんてー(かし) さいかなます ちぐさやき やよいごはん おひめさんだんごじる 	17 プロッコリーサラダ かぼちゃサンドライ しょくパン ポークビーンズ
20 さんしょくナムル やきぎょうざ 小:1こ 中:2こ むぎごはん マーボーあつあげ 	21 こんげつのみそろ(さつまも) ぐわかめのきんぴら いわしかりかりフライ 小:1匹 中:2匹 むぎごはん さつまものみそろ 	22 こんぶあえ ホッケのてりやき むぎごはん にくじゃが 	23 勤労感謝の日 	24 わしょくの日 とうふサラダ ちくわのいそべあげ 小:1こ 中:2こ ミルクパン ごもくうどん
27 ポテトサラダ タンドリーチキン むぎごはん コーンスープ 	28 おかかあえ さばのこうみだれ むぎごはん とうふじる 	29 みかん かいそうサラダ むぎごはん みそおでん 	30 ごまネズあえ しょうがやき むぎごはん あおさふのすじじる 	 和食の日 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。