



日 曜	献立名	主 な 材 料			小学校		
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0
3 月		文化の日					
4 火	ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 とり肉 ハム 豆腐	にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー とうもろこし アセロラ果汁	ごはん じゃがいも 油 ごま ドレッシング	719	20.0	21.1
5 水	黒コッペパン 白身魚フライ（小袋ソース） ほうれん草とコーンのソテー ミートボールスープ	牛乳 すけそうだら 牛乳 ウィンナー とり肉 豚肉	ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パン 黒ざとう 油 パン粉 バター	666	25.4	22.3
6 木	ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ 肉野菜炒め ぎょうざスープ オレンジ	牛乳 豚肉 とり肉 昆布 のり	にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉 油	660	23.7	17.8
7 金	ミニキャラメルコッペパン ツナのトマトスパゲティ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ツナ 卵 ハム	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう 油 スパゲティ ドレッシング	628	24.6	20.6
10 月	ごはん 豚肉のうま煮 ほうれん草のこまあえ 大根となめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん草 たまねぎ もやし なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう 油 ごま	610	24.0	17.3
11 火	ごはん 納豆（佐野市産） じゃがいものそぼろ煮 野菜の浅漬け	牛乳 納豆 豚肉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう 油	673	24.7	16.3
12 水	バターコッペパン（県産小麦） とり肉のマーマレードソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう ドレッシング マーマレード 油 でん粉	653	27.9	26.2
13 木	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 さわら 豚肉 さつま揚げ 卵	にんじん こまつな ほうれん草 たまねぎ	ごはん さとう 油 でん粉	601	25.5	15.9
14 金	ミニ米粉パン 煮込みうどん 野菜かき揚げ 切干し大根のサラダ （中）チーズ	牛乳 とり肉 なると ハム	にんじん こまつな だいこん ねぎ しゅんぎく 切干しだいこん きゅうり	パン 米粉 油 うどん 小麦粉 マヨネーズ さといも 小麦粉 ごま	638	24.0	26.7
17 月	ごはん おでん 厚焼き玉子 コーン入りおひたし （中）小魚	牛乳 ちくわ さつま揚げ 卵	にんじん ほうれん草 だいこん もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも 油	591	23.1	11.8
18 火	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい（2個） 小松菜のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 えび たら ハム	こまつな ねぎ たまねぎ もやし	大麦 ごはん 油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉	665	27.1	21.1
19 水	スライスコッペパン フルーツクリーム ジャーマンポテト チキンワントンスープ	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん パセリ にんじん こまつな みかん缶 もも缶 たまねぎ もやし	パン じゃがいも バター 油 ワントン	663	22.6	22.3
20 木	ごはん きのごソースハンバーグ ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 ひじき	にんじん たまねぎ まいだけ しめじ えのきだけ はくさい ねぎ	ごはん さとう 油 でん粉	660	24.7	20.4
21 金	ミニミルクコッペパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 豚肉 なると 牛乳 のり	にんじん もやし はくさい ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり いちご果汁 みかん果汁	パン ちゃんぽんめん 油 ドレッシング ごま 小麦粉 米粉	620	21.0	25.4
24 月		振替休日					
25 火	◆日本味めぐり～宮崎県～◆ ごはん チキン南蛮（小袋タルタルソース） 大根サラダ ぶぶ汁	牛乳 とり肉 厚揚げ かまぼこ	にんじん かぼちゃ だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん でん粉 油 さとう タルタルソース じゃがいも ドレッシング	700	24.4	23.1
26 水	スライスコッペパン スラッピージョー フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう 油 ドレッシング バター	672	25.6	25.0
27 木	ごはん さばの塩焼き 昆布の五目豆 みそけんちん汁	牛乳 さば 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 とり肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 さといも	704	28.5	26.0
28 金	パンフキンコッペパン クリームシチュー ハムのマリネ りんごゼリー	牛乳 豚肉 ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ りんご果汁	パン じゃがいも 油 ドレッシング	661	24.5	21.1

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※10月分の給食費口座振替日は11月10日です。

未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は  
11月25日（火）宮崎県です。



宮崎県



## 11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。  
家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

## かむことと満腹感

食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。ひとくち30回を目標によくかんで食べましょう。



## かむ回数を増やすために

かむ回数を増やすには、かむ回数を意識すること以外にも、普段の食事にちょっとした工夫をするだけで簡単にできることがあります。ご家庭でも実践してみてください。

