

きゅうしよくだより

2022年（令和4年）

11月号

宮の丘中・福井野中

よくかんで食べよう！

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯をみがくこと、好き嫌いをせずに様々な食べ物を食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりましょう。

骨や歯をつくる！

カルシウムが多く含まれる食べ物



牛乳・乳製品



小魚



干しエビ



小松菜などの
青菜

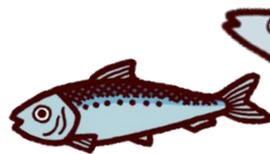
大豆・大豆製品



ひじきなどの海藻

カルシウムの吸収を助ける！

ビタミンDが多く含まれる食べ物



魚介類
(サケ・サンマなど)

きくらげ



干しいたけ

和食を食べよう！

11月24日は、「1（い）1（い）2（にほん）4（しょく）」で「和食の日」です。日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食ではご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちへ「和食文化」を伝えていきたいと考えています。

家庭で実践してみよう！

和食の取組

食事のときに
「いただきます」
「ごちそうさまを
言う



はしを正しく
使って食べる



ご飯・汁物・
主菜・副菜を
そろえる



伝統的な行事
食や郷土料理
を取り入れる



旬の食べ物を
味わう



11月のよていこんだて

牛乳は毎日つきます。果物に変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
	1 開校記念日	2 コッペパン ポークシチュー いわしのカリカリフライ ほうれん草としめじのサラダ <small>パン/豚肉・しょうが・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・油・小麦粉・トマト・砂糖/いわし・水あめ・片栗粉・油/ハム・ほうれん草・コーン・しめじ・ごま・油・砂糖</small>	3 文化の日	4 広東めん さつまいもグラッセ 牛乳プリン <small>ラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・油・えび・いか・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・竹の子・椎茸・きくらげ・チンゲン菜・ごま油・片栗粉/さつまいも・バター・砂糖・牛乳/牛乳/砂糖・寒天</small>
7 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え <small>米・大麦・油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース・ごま油/かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・油・スキムミルク・米粉・小麦粉/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト</small>	8 (ごはん) ピリ辛チキン丼 みそ汁 りんご	9 豆パン 白菜と肉ボールのクリーム煮 北海道産ブリカツ あさりのサラダ <small>パン/豚肉・すりみ・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ぶり・パン粉・小麦粉・油・片栗粉・油/あさり・しょうが・砂糖・きゅうり・キャベツ・人参・油・ごま油・ごま</small>	10 ごはん 石狩鍋 ザンギ いそ和え <small>米/鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにゃく・しめじ・長ねぎ・みそ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・油/小松菜・白菜・のり</small>	11 ゆであげカレーソース ごまポテト パン缶
14 チキンウインナーライス 高野豆腐のフライ フルーツカクテル <small>米・大麦・バター・トマト・ウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油/高野豆腐・砂糖・小麦粉・ごま・卵・パン粉・油/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース・砂糖</small>	15 (ごはん) 和風そばろごはん みそ汁 かわいいのから揚げ おろしソース	16 ツイストパン ほうれん草のグラタン ストローポテトサラダ 黄桃缶 <small>パン/ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/パン粉/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・油・砂糖・ごま/黄桃缶</small>	17 ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら ナムル <small>米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・油・人参・長ねぎ・椎茸・みそ・砂糖・ごま油・片栗粉/かぼちゃ・小麦粉・卵・油/ハム・小松菜・もやし・人参・砂糖・ごま油・ごま</small>	18 長崎の料理 長崎ちゃんぽん 大学芋 みかん <small>ラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・油・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・竹の子・チンゲン菜・きくらげ・ごま油・長ねぎ/さつまいも・油・水あめ・砂糖・ごま/みかん</small>
21 栗ごはん レバー入りメンチカツ ごま和え <small>米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・椎茸・砂糖/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・片栗粉・パン粉・小麦粉・油/小松菜・白菜・ごま・砂糖</small>	22 (ごはん) カレーライス 小松菜サラダ パン缶 <small>米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ/りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉/ハム・春雨・ひじき・砂糖・小松菜・ごま油/パン缶</small>	23 勤労感謝の日	24 ごはん 酢豚 ひじき春巻き おかかふりかけ <small>米・豚肉・しょうが・片栗粉・油・うずら卵・玉ねぎ・人参・竹の子・椎茸・ピーマン・砂糖・片栗粉/竹の子・人参・豚肉・ひじき・油・片栗粉・小麦粉・油/しらす干し・かつお節・砂糖・のり・ごま</small>	25 パスタボンゴレ チキンマリネサラダ <small>パスタ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・油・小麦粉・トマト・みそ/鶏肉・しょうが・片栗粉・油・キャベツ・人参・きゅうり・砂糖・ごま</small>
28 ごぼうピラフ ポークチャップ フルーツ白玉 <small>米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・油/豚肉・片栗粉・小麦粉・油・玉ねぎ・ピーマン・人参・砂糖/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・白玉・砂糖</small>	29 (ごはん) 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 みかん <small>米・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・砂糖・しょうが・にんにく・ごま油/高野豆腐・小松菜・みそ/みかん</small>	30 (横割りバンズ) カレーコロッケバーガー ポトフ グレープゼリー <small>パン・ウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・いんげん・砂糖/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・砂糖・油・牛乳・小麦粉・パン粉・油/ぶどうジュース・寒天・砂糖</small>		

・献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

★あさり、しらす干し、わかめには、小さなえび、かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している場合があります。

★かわいいのから揚げには、ごくまれにかわいいの魚卵が残っている場合があります。