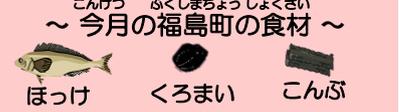


令和5年度 11月給食献立表 福島町学校給食センター

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																					
献立	<p>こんげつ ふくしまちょうしょくざい ～ 今月の福島町の食材～</p>  <p>ほっけ くろまい こんぶ</p>		<p>1 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ほっけのみりんづけやき こうやどうふのうまに</p>	<p>2  牛乳 ちゃんこうどん あおのりポテト おこめのムース</p>	<p>3  ぶんか ひ 文化の白</p>	約エネルギー	小学校(低学年)	中学校	500kcal	650kcal	660kcal	860kcal		あか	こんげつ 今月の エネルギー	630kcal	820kcal	豚肉 生揚げ 高野豆腐 わかめ みそ 牛乳	鶏肉 ほっけ 油揚げ 青のり 牛乳			き	平均栄養価 たんぱく質	26g	33.8g	ごはん じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	うどん じゃがいも 砂糖 油 ムース			みどり	脂肪	22.9g	29.8g	人参 玉ねぎ 大根 枝豆	長ねぎ 人参 白菜 たら 椎茸			献立	<p>6 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる たらのこうみオイルやき やさいつくね</p>	<p>7 コッペパン 牛乳 コロコロやさいのスープ ささみチーズカツ(ソース) キャベツとベーコンの スパイスいため イチゴジャム</p>	<p>8 ごはん 牛乳 トックスープ ぶたにくのしょうがいため さきいかのカミカミサラダ</p>	<p>9 ナポリタン 牛乳 スパゲッティ はくさいと にくだんこのスープ いちごのフルール</p>	<p>10 くろまいごはん 牛乳 チキンカレー フレンチサラダ</p>	約エネルギー	560kcal	730kcal	540kcal	700kcal	690kcal	900kcal	610kcal	790kcal	760kcal	990kcal	あか	たら 鶏肉 みそ 牛乳	鶏肉 ソーセージ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 さきいか 大豆 チーズ 牛乳	ソーセージ 肉団子 チーズ 牛乳	鶏肉 牛乳			き	ごはん 油 バター	パン じゃがいも ジャム 油	ごはん トック 油 砂糖 片栗粉	スパゲッティ 油 バター ムース	黒米ごはん じゃがいも バター ルー ドレッシング			みどり	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのき しめじ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン しめじ マッシュルーム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご			献立	<p>13 ごはん 牛乳 はるさめスープ とりのからあげ あつあげのちゅうかいため</p>	<p>14 コッペパン 牛乳 コーンスープ ハンバーグケチャップ ソース ごぼうのごまふうみサラダ</p>	<p>15 ごはん 牛乳 はちはいじる ぶりのてりやき ひじきとあぶらあげ のもの</p>	<p>16 あんかけ 牛乳 しょうゆラーメン あげぎょうざ ワインゼリー</p>	<p>17 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる あじつきにくだんご きんぴらごぼう</p>	約エネルギー	710kcal	920kcal	730kcal	950kcal	660kcal	860kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal	あか	鶏肉 生揚げ 牛乳	鶏肉 豚肉 生クリーム 牛乳	ぶり 豆腐 油揚げ ひじき 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	肉団子 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳			き	ごはん 春雨 油 砂糖	パン バター ルー ドレッシング	ごはん 油 砂糖 片栗粉	中華麺 油 片栗粉 ゼリー	ごはん こんにゃく 油 砂糖			みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	人参 ほうれん草 枝豆 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 メンマ きくらげ	人参 小松菜 ごぼう			献立	<p>20 ごはん 牛乳 ごもくみそしる にしよくだんのぐ (とりそぼろ・ たまごそぼろ)</p>	<p>21 パターパン 牛乳 ブラウンシチュー かぼちゃひきにく フライ(ソース) ハムコーンサラダ</p>	<p>22 くりごはん 牛乳 しめじのみそしる とりのごまてりやき ふくしまこんぶと さつまあげのもの</p>	<p>23  勤労感謝の日</p>	<p>24 ごはん 牛乳 ぶたじる さばのさいきょうやき こまつなのりあえ</p>	約エネルギー	640kcal	830kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal			670kcal	870kcal	あか	鶏肉 卵 みそ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 大豆 みそ 牛乳		豚肉 さばのり みそ 牛乳			き	ごはん 油 砂糖	パン 南瓜 じゃが芋 バター ルー 油 砂糖	ごはん 栗 油 砂糖 ごま		ごはん こんにゃく 油			みどり	長ねぎ 大根 ぶなしめじ	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	長ねぎ 人参 いんげん 椎茸 しめじ		長ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし			献立	<p>27 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる やきとりふういため もやしときゅうりの ナムル</p>	<p>28 しょくパン 牛乳 やさいコンソメスープ チリコンカン スライスチーズ</p>	<p>29 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる カレーふうみにくじゃが だいこんサラダ</p>	<p>30 牛乳 きつねうどん だいがくいも</p>	<p> ち さん ち しょう 地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を 地域で消費しようとする取り組み を地産地消といいます。新鮮でお いしい地域の食材を食べましょう。</p>	約エネルギー	590kcal	770kcal	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal			あか	鶏肉 ふのり みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳				き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	パン じゃがいも 油 砂糖	ごはん じゃがいも 白滝 油 砂糖	うどん 油 砂糖 ごま				みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし いんげん	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり いんげん	長ねぎ 人参 しじみ			
約エネルギー	小学校(低学年)	中学校	500kcal	650kcal	660kcal	860kcal																																																																																																																																																																																																			
あか	こんげつ 今月の エネルギー	630kcal	820kcal	豚肉 生揚げ 高野豆腐 わかめ みそ 牛乳	鶏肉 ほっけ 油揚げ 青のり 牛乳																																																																																																																																																																																																				
き	平均栄養価 たんぱく質	26g	33.8g	ごはん じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	うどん じゃがいも 砂糖 油 ムース																																																																																																																																																																																																				
みどり	脂肪	22.9g	29.8g	人参 玉ねぎ 大根 枝豆	長ねぎ 人参 白菜 たら 椎茸																																																																																																																																																																																																				
献立	<p>6 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる たらのこうみオイルやき やさいつくね</p>	<p>7 コッペパン 牛乳 コロコロやさいのスープ ささみチーズカツ(ソース) キャベツとベーコンの スパイスいため イチゴジャム</p>	<p>8 ごはん 牛乳 トックスープ ぶたにくのしょうがいため さきいかのカミカミサラダ</p>	<p>9 ナポリタン 牛乳 スパゲッティ はくさいと にくだんこのスープ いちごのフルール</p>	<p>10 くろまいごはん 牛乳 チキンカレー フレンチサラダ</p>	約エネルギー	560kcal	730kcal	540kcal	700kcal	690kcal	900kcal	610kcal	790kcal	760kcal	990kcal	あか	たら 鶏肉 みそ 牛乳	鶏肉 ソーセージ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 さきいか 大豆 チーズ 牛乳	ソーセージ 肉団子 チーズ 牛乳	鶏肉 牛乳			き	ごはん 油 バター	パン じゃがいも ジャム 油	ごはん トック 油 砂糖 片栗粉	スパゲッティ 油 バター ムース	黒米ごはん じゃがいも バター ルー ドレッシング			みどり	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのき しめじ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン しめじ マッシュルーム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご			献立	<p>13 ごはん 牛乳 はるさめスープ とりのからあげ あつあげのちゅうかいため</p>	<p>14 コッペパン 牛乳 コーンスープ ハンバーグケチャップ ソース ごぼうのごまふうみサラダ</p>	<p>15 ごはん 牛乳 はちはいじる ぶりのてりやき ひじきとあぶらあげ のもの</p>	<p>16 あんかけ 牛乳 しょうゆラーメン あげぎょうざ ワインゼリー</p>	<p>17 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる あじつきにくだんご きんぴらごぼう</p>	約エネルギー	710kcal	920kcal	730kcal	950kcal	660kcal	860kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal	あか	鶏肉 生揚げ 牛乳	鶏肉 豚肉 生クリーム 牛乳	ぶり 豆腐 油揚げ ひじき 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	肉団子 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳			き	ごはん 春雨 油 砂糖	パン バター ルー ドレッシング	ごはん 油 砂糖 片栗粉	中華麺 油 片栗粉 ゼリー	ごはん こんにゃく 油 砂糖			みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	人参 ほうれん草 枝豆 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 メンマ きくらげ	人参 小松菜 ごぼう			献立	<p>20 ごはん 牛乳 ごもくみそしる にしよくだんのぐ (とりそぼろ・ たまごそぼろ)</p>	<p>21 パターパン 牛乳 ブラウンシチュー かぼちゃひきにく フライ(ソース) ハムコーンサラダ</p>	<p>22 くりごはん 牛乳 しめじのみそしる とりのごまてりやき ふくしまこんぶと さつまあげのもの</p>	<p>23  勤労感謝の日</p>	<p>24 ごはん 牛乳 ぶたじる さばのさいきょうやき こまつなのりあえ</p>	約エネルギー	640kcal	830kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal			670kcal	870kcal	あか	鶏肉 卵 みそ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 大豆 みそ 牛乳		豚肉 さばのり みそ 牛乳			き	ごはん 油 砂糖	パン 南瓜 じゃが芋 バター ルー 油 砂糖	ごはん 栗 油 砂糖 ごま		ごはん こんにゃく 油			みどり	長ねぎ 大根 ぶなしめじ	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	長ねぎ 人参 いんげん 椎茸 しめじ		長ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし			献立	<p>27 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる やきとりふういため もやしときゅうりの ナムル</p>	<p>28 しょくパン 牛乳 やさいコンソメスープ チリコンカン スライスチーズ</p>	<p>29 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる カレーふうみにくじゃが だいこんサラダ</p>	<p>30 牛乳 きつねうどん だいがくいも</p>	<p> ち さん ち しょう 地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を 地域で消費しようとする取り組み を地産地消といいます。新鮮でお いしい地域の食材を食べましょう。</p>	約エネルギー	590kcal	770kcal	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal			あか	鶏肉 ふのり みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳				き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	パン じゃがいも 油 砂糖	ごはん じゃがいも 白滝 油 砂糖	うどん 油 砂糖 ごま				みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし いんげん	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり いんげん	長ねぎ 人参 しじみ																																									
約エネルギー	560kcal	730kcal	540kcal	700kcal	690kcal	900kcal	610kcal	790kcal	760kcal	990kcal																																																																																																																																																																																															
あか	たら 鶏肉 みそ 牛乳	鶏肉 ソーセージ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 さきいか 大豆 チーズ 牛乳	ソーセージ 肉団子 チーズ 牛乳	鶏肉 牛乳																																																																																																																																																																																																				
き	ごはん 油 バター	パン じゃがいも ジャム 油	ごはん トック 油 砂糖 片栗粉	スパゲッティ 油 バター ムース	黒米ごはん じゃがいも バター ルー ドレッシング																																																																																																																																																																																																				
みどり	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのき しめじ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン しめじ マッシュルーム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご																																																																																																																																																																																																				
献立	<p>13 ごはん 牛乳 はるさめスープ とりのからあげ あつあげのちゅうかいため</p>	<p>14 コッペパン 牛乳 コーンスープ ハンバーグケチャップ ソース ごぼうのごまふうみサラダ</p>	<p>15 ごはん 牛乳 はちはいじる ぶりのてりやき ひじきとあぶらあげ のもの</p>	<p>16 あんかけ 牛乳 しょうゆラーメン あげぎょうざ ワインゼリー</p>	<p>17 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる あじつきにくだんご きんぴらごぼう</p>	約エネルギー	710kcal	920kcal	730kcal	950kcal	660kcal	860kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal	あか	鶏肉 生揚げ 牛乳	鶏肉 豚肉 生クリーム 牛乳	ぶり 豆腐 油揚げ ひじき 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	肉団子 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳			き	ごはん 春雨 油 砂糖	パン バター ルー ドレッシング	ごはん 油 砂糖 片栗粉	中華麺 油 片栗粉 ゼリー	ごはん こんにゃく 油 砂糖			みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	人参 ほうれん草 枝豆 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 メンマ きくらげ	人参 小松菜 ごぼう			献立	<p>20 ごはん 牛乳 ごもくみそしる にしよくだんのぐ (とりそぼろ・ たまごそぼろ)</p>	<p>21 パターパン 牛乳 ブラウンシチュー かぼちゃひきにく フライ(ソース) ハムコーンサラダ</p>	<p>22 くりごはん 牛乳 しめじのみそしる とりのごまてりやき ふくしまこんぶと さつまあげのもの</p>	<p>23  勤労感謝の日</p>	<p>24 ごはん 牛乳 ぶたじる さばのさいきょうやき こまつなのりあえ</p>	約エネルギー	640kcal	830kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal			670kcal	870kcal	あか	鶏肉 卵 みそ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 大豆 みそ 牛乳		豚肉 さばのり みそ 牛乳			き	ごはん 油 砂糖	パン 南瓜 じゃが芋 バター ルー 油 砂糖	ごはん 栗 油 砂糖 ごま		ごはん こんにゃく 油			みどり	長ねぎ 大根 ぶなしめじ	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	長ねぎ 人参 いんげん 椎茸 しめじ		長ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし			献立	<p>27 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる やきとりふういため もやしときゅうりの ナムル</p>	<p>28 しょくパン 牛乳 やさいコンソメスープ チリコンカン スライスチーズ</p>	<p>29 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる カレーふうみにくじゃが だいこんサラダ</p>	<p>30 牛乳 きつねうどん だいがくいも</p>	<p> ち さん ち しょう 地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を 地域で消費しようとする取り組み を地産地消といいます。新鮮でお いしい地域の食材を食べましょう。</p>	約エネルギー	590kcal	770kcal	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal			あか	鶏肉 ふのり みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳				き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	パン じゃがいも 油 砂糖	ごはん じゃがいも 白滝 油 砂糖	うどん 油 砂糖 ごま				みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし いんげん	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり いんげん	長ねぎ 人参 しじみ																																																																																		
約エネルギー	710kcal	920kcal	730kcal	950kcal	660kcal	860kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal																																																																																																																																																																																															
あか	鶏肉 生揚げ 牛乳	鶏肉 豚肉 生クリーム 牛乳	ぶり 豆腐 油揚げ ひじき 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	肉団子 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳																																																																																																																																																																																																				
き	ごはん 春雨 油 砂糖	パン バター ルー ドレッシング	ごはん 油 砂糖 片栗粉	中華麺 油 片栗粉 ゼリー	ごはん こんにゃく 油 砂糖																																																																																																																																																																																																				
みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	人参 ほうれん草 枝豆 椎茸	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 メンマ きくらげ	人参 小松菜 ごぼう																																																																																																																																																																																																				
献立	<p>20 ごはん 牛乳 ごもくみそしる にしよくだんのぐ (とりそぼろ・ たまごそぼろ)</p>	<p>21 パターパン 牛乳 ブラウンシチュー かぼちゃひきにく フライ(ソース) ハムコーンサラダ</p>	<p>22 くりごはん 牛乳 しめじのみそしる とりのごまてりやき ふくしまこんぶと さつまあげのもの</p>	<p>23  勤労感謝の日</p>	<p>24 ごはん 牛乳 ぶたじる さばのさいきょうやき こまつなのりあえ</p>	約エネルギー	640kcal	830kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal			670kcal	870kcal	あか	鶏肉 卵 みそ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 大豆 みそ 牛乳		豚肉 さばのり みそ 牛乳			き	ごはん 油 砂糖	パン 南瓜 じゃが芋 バター ルー 油 砂糖	ごはん 栗 油 砂糖 ごま		ごはん こんにゃく 油			みどり	長ねぎ 大根 ぶなしめじ	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	長ねぎ 人参 いんげん 椎茸 しめじ		長ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし			献立	<p>27 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる やきとりふういため もやしときゅうりの ナムル</p>	<p>28 しょくパン 牛乳 やさいコンソメスープ チリコンカン スライスチーズ</p>	<p>29 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる カレーふうみにくじゃが だいこんサラダ</p>	<p>30 牛乳 きつねうどん だいがくいも</p>	<p> ち さん ち しょう 地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を 地域で消費しようとする取り組み を地産地消といいます。新鮮でお いしい地域の食材を食べましょう。</p>	約エネルギー	590kcal	770kcal	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal			あか	鶏肉 ふのり みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳				き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	パン じゃがいも 油 砂糖	ごはん じゃがいも 白滝 油 砂糖	うどん 油 砂糖 ごま				みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし いんげん	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり いんげん	長ねぎ 人参 しじみ																																																																																																																											
約エネルギー	640kcal	830kcal	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal			670kcal	870kcal																																																																																																																																																																																															
あか	鶏肉 卵 みそ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 大豆 みそ 牛乳		豚肉 さばのり みそ 牛乳																																																																																																																																																																																																				
き	ごはん 油 砂糖	パン 南瓜 じゃが芋 バター ルー 油 砂糖	ごはん 栗 油 砂糖 ごま		ごはん こんにゃく 油																																																																																																																																																																																																				
みどり	長ねぎ 大根 ぶなしめじ	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	長ねぎ 人参 いんげん 椎茸 しめじ		長ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし																																																																																																																																																																																																				
献立	<p>27 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる やきとりふういため もやしときゅうりの ナムル</p>	<p>28 しょくパン 牛乳 やさいコンソメスープ チリコンカン スライスチーズ</p>	<p>29 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる カレーふうみにくじゃが だいこんサラダ</p>	<p>30 牛乳 きつねうどん だいがくいも</p>	<p> ち さん ち しょう 地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を 地域で消費しようとする取り組み を地産地消といいます。新鮮でお いしい地域の食材を食べましょう。</p>	約エネルギー	590kcal	770kcal	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal			あか	鶏肉 ふのり みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳				き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	パン じゃがいも 油 砂糖	ごはん じゃがいも 白滝 油 砂糖	うどん 油 砂糖 ごま				みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし いんげん	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり いんげん	長ねぎ 人参 しじみ																																																																																																																																																																				
約エネルギー	590kcal	770kcal	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal																																																																																																																																																																																																	
あか	鶏肉 ふのり みそ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳																																																																																																																																																																																																					
き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	パン じゃがいも 油 砂糖	ごはん じゃがいも 白滝 油 砂糖	うどん 油 砂糖 ごま																																																																																																																																																																																																					
みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり もやし いんげん	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり いんげん	長ねぎ 人参 しじみ																																																																																																																																																																																																					

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



# 食育だより



いよいよ今年もあと2か月となりました。これからは、だんだんと寒くなって、季節は冬に向かっていきますね。さて、みなさんは歯を大切にしていますか？ 食事のあとの歯みがきも大切ですが、よく噛んで食べることや意識して噛みごたえのあるものを食べてみることも大切です。今月は、いつもより噛む回数を意識して食事をしてみてはいかがでしょうか？

## 11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

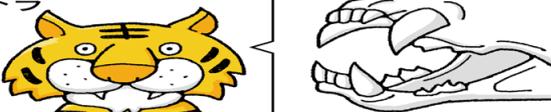


## よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p>  <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p>ウマ</p>  <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>
<p>ヒト</p>  <p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>	<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>

## 和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？



## 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 