

# 11月 給食だより



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食にも取り入れていきたいと思ひます。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月8日は  
「歯の日」です



乳歯はむし歯にややすく、進行も早いと言われています。よく噛んで食べることや習慣的に歯磨きを行うことで子どもたちが意識できるように声掛けをしましよ。

## Q 11月の豆知識クイズ

11月には冬が始まり、冷えて風邪を引きやすい季節。免疫力を上げ体温が上がる食べ方は次のうちどれ？

- 30回以上噛んで食べる
- 食べる前に水を飲む
- 急いで食べる

※このクイズはあくまで参考です。正しい答えは、30回以上噛んで食べるです。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<p>おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>献立内にある(★)印に応じて箸やスプーンの有無を確認してください。 (★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。</p> <p>物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>				<p>1 △新米おにぎり△ 鶏のからあげ 春雨サラダ くだもの さつま芋入り豚汁 牛乳</p>	<p>2 マーボー豆腐 かぼちゃグラタン ほうれん草海苔和え くだもの スープ 牛乳</p>
				せんべい	ミレービスケット
<p>4 猿轆休白(おやすみ) いわしの梅煮 じゃが芋コンソメチーズ ブロッコリーのおかか和え くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>5 いわしの梅煮 じゃが芋コンソメチーズ ブロッコリーのおかか和え くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>6 鶏の西京漬け焼き 昆布とツナの金平 干草和え くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>7 さけの寒こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮 キャベツ浅漬け くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>8 わかめラーメン 焼きぎょうざ ほうれん草と香菊のごま和え くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>9 メバルの雑穀煮 ビーフソテー ゆで野菜 くだもの すまし汁 牛乳</p>
パンせんべい		白桃ジュレ	中学いも	クリームパン	ホワイトミニー
<p>11 焼き肉風炒め かぼちゃの甘煮 切干大根の和え物 くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>12 カレーのつけ焼き ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ くだもの スープ 牛乳</p>	<p>13 きのこのポークハン(★) ハッシュドポテト さきいかのかみかみサラダ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>14 ぶりの照り焼き ゆで野菜 マロニーチャブチェ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>15 きつねうどん ぶくら肉団子 こまつなサラダ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>16 ハンバーグ ちくわとピーマンの炒め物 マカロニカレー和え くだもの スープ 牛乳</p>
ミニ肉まん	フルーチェ	お麩ラスク	きなこ揚げパン	スイートポテト	ざらめせんべい
<p>18 さばの豆乳みそ煮 ひじきそぼろ煮 さつま芋とハムのサラダ くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>19 鶏のトマトオニオン煮 青のり粉ふき芋 三色野菜ナムル くだもの スープ 牛乳</p>	<p>20 かつおフライ きざみ野菜 豚こぼろ金平 くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>21 ごもくそうめん 厚揚げユウリンチー ブロッコリーサラダ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>22 さけのみそチーズ焼き おでん風煮 人参サラダ くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>23 勤労感謝の日(おやすみ) </p>
ホットケーキ	うずまきあんパイ	きなこプリン	焼きおにぎり	薄皮チョコパン	
<p>25 ほっけみりん醤油焼き ゆで野菜 白菜ととろろ煮 くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>26 ポークカレー(★) プチプチコーン卵焼き 海藻と大根のサラダ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>27 あじのごまみそ焼き さつま芋オレンジ煮 和風サラスパ くだもの すまし汁 牛乳</p>	<p>28 誕生会 ツナときのこのスパゲティ チキンナゲット コーン入りグリーンサラダ くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>29 カレーのスタミナ焼き れんこん金平 ほうれん草のおかか和え くだもの みそ汁 牛乳</p>	<p>30 てりまヨチキン ミニ春巻き キャベツのなめだけ和え くだもの みそ汁 牛乳</p>
ミニメロンパン	原宿ドック	ぶどうゼリー	いもけんぴ	いちごジャムサンド	ベジタブルカステラ