## 令和7年度 11月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。 なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
(唯)	~=·1H		たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン
4 (火)	金小なし 一中なし 金中なし	ごはん			こめ		
		たまごともずくのスープ	たまご とうふ	もずく	でんぷん		にんじん えのきたけ こまつな
		ぶたにくとれんこんの くろずいため	ぶたにく		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	れんこん にんじん しめじ さやいんげん
		小・中) アセロラとうにゅうミルク	とうにゅう		さとう	あぶら	アセロラ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	小合中なし	ごはん			こめ		
		さつまじる	とうふ とりにく みそ(だいず)		さつまいも こんにゃく		にんじん ねぎ ごぼう だいこん
5 (水)		ささかまぼこのいそべあげ (幼1こ、小・中2こ)	かまぼこ	あおのり	でんぷん こむぎこ	あぶら	
		きりざい	なっとう		さとう		こまつな にんじん きゅうり だいこん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	一中なし 小合中なし 金中なし	ごはん			こめ		
		だいこんの オイスターソースに	なまあげ ぶたにく		さとう	あぶら	だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが
6 (木)		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく だいず		でんぷん さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが
		はくさいのピリからづけ				ごま ごまあぶら	はくさい きゅうり しょうが
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	金小たんぽぽ ひまわりなし	ごはん			こめ		
7		カミカミきんぴらどんのぐ	ぶたにく		こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん ピーマン しいたけ
(金)	いい歯の日献立	にらたまスープ	とうふ たまご		じゃがいも でんぷん		にら えのきたけ
		小・中) いもけんぴパリッシュ		かたくちいわし	さつまいも さとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			



よくかんで食べることは、一体によい働きがたくさんあります。 11月8日は そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



## **(で)** よくかむことの効果 よくかむと脳の節の 満腹中枢が刺激されて、

食べすぎを防ぎます。



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。



よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を動けます。

かむことによって貼 ただ滚の働きで、むし 歯を予防します。





11角は「いい歯の白」や「勤労懲滅の白」や「和食の白」などがあります。 食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがで しょうか。



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる
(唯)	<b>₹</b>	27072 (	たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン
10 (月)	三小6年なし	もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ		
		はくさいいり マーボーどうふ	とうふ だいず ぶたにく みそ(だいず)		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	はくさい ねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ きくらげ
		はるさめとわかめの サラダ		わかめ	はるさめ(でんぷん) さとう	ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり
		みかん					みかん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		こめこめん			こむぎこ こめこ でんぷん		
11		とうにゅうキムチスープ	ぶたにく あぶらあげ みそ(だいず) とうにゅう	こんぶ	さとう	ごま	もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ だいこん にんにく しょうが
火)		いもジェンヌコロッケ			さつまいも じゃがいも パンこ(こむぎこ)	ごま あぶら	
		はなやさいのごまじょうゆあえ				ごまあぶら	ブロッコリー カリフラワー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	キラッ☆ お湯場も立 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん			こめ		
		じばもんじまんじる	ぶたにく なまあげ うちまめ みそ(だいず)		さといも		だいこん にんじん ねぎ まいたけ
12		くるまふのあげに			パンこ(こむぎこ・こめこ) ふ(こむぎこ) さとう	あぶら	
(水)		かきあえなます			さとう	ごま	きく れんこん こまつな しめじ もやし
		ル レクチエゼリー			さとう こんにゃくこ		ようなし
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		
	一小わかば なし	なめこのみそしる	なまあげ みそ(だいず)				なめこ だいこん にんじん こまつな
13 (木)		ニギスのなんばんづけ (幼1び、小2び、中3び)		ニギス	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ
		アーモンドいり さつまいもサラダ			さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	一小5年なし	ごはん			こめ		
14 (金)		あきやさいカレー	ぶたにく レンズまめ		さといも さとう こむぎこ はちみつ でんぷん こめこ	あぶら	にんじん たまねぎ れんこん しめじ にんにく トマト りんご かぼちゃ
		ふくじんづけ			さとう		だいこん なす れんこん にんじん しょうが しそ
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト			みかん ようなし りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			



11月から給食のお米も新米になります!

がたち かまり・ツヤ・食感は、どうかな?











日 (曜)	連絡	こんだて	体をつ		エネルギー		体の調子をととのえる
(PE)	)		たんぱくしつ	<u>むきしつ</u>	たんすいかぶつ こむぎこ こめこ	しぼう	ビタミン
		りんごとチーズのこめこパン		チーズ	さとう		りんご
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリー かぶ にんにく トマト
17 (月)		パンプキン アンサンブルエッグ	たまご とりにく		でんぷん さとう	あぶら	かぼちゃ
		ひじきサラダ	ЛΔ	ひじき		あぶら	コーン キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	金小3年なし	さつまいもとくりのごはん			こめ くり さつまいも		
		わかめのみそしる	とうふ みそ(だいず)	わかめ			だいこん にんじん ねぎ えのきたけ
18 (火)		こもちししゃもフリット (幼・小1び、中2び)	だいず	ししゃも あおのり	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら	
		かきのもとのごまあえ			さとう	ごまあぶら ごま	きく れんこん こまつな
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	一小3年・ 6年なし	ごはん			こめ		
		さけだんごの とうにゅうかすじる	さけ たら とうにゅう みそ(だいず)		さといも こんにゃく さとう	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ
		とりにくのカレーマヨやき	とりにく		さとう	ノンエック゛マヨネース゛	にんにく
		こまつなともやしの いそかあえ		のり	さとう		こまつな もやし にんじん
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		
20		じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース
(木)		じゃことだいずの のりしおあえ	<i>た</i> いず	ちりめんじゃこ あおのり	でんぷん	ごまあぶら あぶら	
		りんご					りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごはん			こめ		
		だしかおる あきのすましじる	とうふ かまぼこ				しめじ だいこん にんじん きょうな
21 (全)	和食の日献立	さばのごまみそだれ	さば みそ(だいず)		さとう	ごま	
(金)		かぶづけ					かぶ こまつな
		<sub>小・中)</sub> まっちゃプリンのとう にゅうソースかけ(乳・卵不使用)	とうにゅう		さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

## 世界の和食を知るう! @ @ 急 @









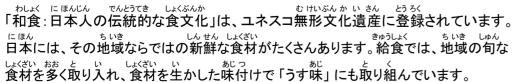


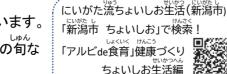


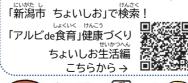








































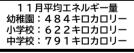


11月23日は「勤労感謝の日」です。その名が示すようにはたらく人々への感謝を表す日です。 もともとはその年の収穫に感謝を捧げる日でした。これからも食べ物のいのちに、そして 人々のはたらきや思いやりに、また生命を育む地球にも愛をもって感謝する日にしたいですね。

命にいたださ

さま

ただきます





食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをい ただいて、私たちのいのちをつないでいることをあら ためて考えてみたいですね。







。 見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな ひと がら しょくせいかつ ささ 人の力が食生活を支えます。「馳走」はそうした人のは たらきに感謝する言葉でした。