

月	火	水	木	金
14日 ごはん 寄せ鍋風煮 ちくわの磯辺揚げ ぶたにく 20 とりだんご 25 とうふ 30 はくさい 35 だいこん 20 にんじん 5 しろねぎ 5 えのきたけ 5 つちしょうが 0.4 おさけ 1.5 みりん 2 しお 0.1 小麦 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.7 みず 35 (乳)牛乳 1本	15日 (小麦・乳)おさつパン スープ煮 まぐろのノルウェー風 ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 りんごジュース 1本	16日 ごはん わかめサラダ ぎゅうにく 20 ロースハム 10 かんそうわかめ 0.2 キャベツ 25 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.1 す 1.4 なたねあぶら 0.6	17日 (小麦・乳)コッペパン ペンネのミートソース煮 ぎゅうミンチ 25 小麦 ミニペンネ 25 たまねぎ 50 にんじん 10 セロリ 0.5 パセリ 0.5 トマトみずに 20 カレーこ 0.1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 コーンサラダ とりほぐしめ 10 ホールコーン 20 むきえだまめ 15 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25 ④ミルメーク 1コ (乳)牛乳 1本	18日 ごはん うずら卵入り中華丼 はるまき 春巻き ぶたにく 20 小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5 卵 うずらたまごみずに 20 ちくわ 10 チンゲンサイ 5 はくさい 40 たまねぎ 25 にんじん 10 つちしょうが 0.5 ほしいたけ 0.5 たけのこ 15 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 15 (乳)牛乳 1本
<p>給食調理員さんが収穫したみかんです</p>				

21日 わかめごはん じゃがいものうま煮 ぶたにく 20 やさいてん 20 こんにやく 20 だいこん 30 じゃがいも 50 にんじん 10 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	22日 (小麦・乳)ブランパン かぶのクリームシチュー かぶのキャベツとウインナーのソテー ベーコン 20 しろいんげんまめ 10 かぶ 30 たまねぎ 15 はくさい 15 にんじん 10 かぶのは 3 マッシュルーム 5 こしょう 0.03 ローリエ 0.02 しろワイン 1 乳 ぎゅうにゅう 20 チキンブイオン 5 乳・小麦 ホワイトベース 32 しお 0.5 小麦 こむぎこ 1 みず 40 (乳)牛乳 1本	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 11月23日は勤労感謝の日です。 私たちは普段何気なく食事をしていますが、その裏には作ってくれる人、運んでくれる人、食事を考えてくれる人など様々な人が関わっています。 感謝の気持ちを込めて いただきます ごちそうさま を言いましょ をいしましょ img alt="Illustration of two children praying over a table of food."/>	24日 (小麦・乳)黒糖パン 中華スープ やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 エリンギ 5 もやし 10 おさけ 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.1 みず 100 焼きビーフン ぶたにく 10 ビーフン 10 しめじ 10 にんじん 5 おさけ 1 小麦 うすくちしょうゆ 3 さとう 1 なたねあぶら 0.3 (乳)牛乳 1本	25日 ごはん 豚汁 さばの塩麹焼き ぶたにく 15 あぶらあげ 5 こんにやく 10 じゃがいも 20 だいこん 15 にんじん 5 あおねぎ 5 ささがきごぼう 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本
---	--	--	---	--

28日 ごはん チキンカレー とりにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 (乳)牛乳 1本	29日 (小麦・乳)コッペパン 野菜スープ ベーコン 15 たまねぎ 20 だいこん 30 もやし 10 にんじん 10 あおねぎ 5 しろワイン 1 やさいブイオン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 80 照り焼きハンバーグ ハンバーグ (50g) 1コ なたねあぶら 0.1 おさけ 1 みりん 1.7 さとう 2.6 小麦 こいくちしょうゆ 2.6 でんぶん 0.4 みず 4.2 ポテトサラダ ロースハム 7 じゃがいも 35 えだまめ 5 しお 0.05 ノンエッグマヨネーズ 5 (乳)牛乳 1本	30日 ごはん ほっけのいしる干し焼き とりにく 20 ごぼうてん 20 こんにやく 20 じゃがいも 40 だいこん 40 にんじん 10 おさけ 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	<p>11月8日はいい歯の日</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>この数字はなんだと思いますか?</p> <p>87,600</p> <p>こたえ:80歳まで1日3回食事をした時の食事の回数です。</p> <p>毎日の食事をおいしく食べていますか?よくかんでいますか?</p> <p>よくかんで食べることは、体により働きがたくさんあります。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。</p> <p>よくかむことの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> よくかむと脳の中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み込みや消化・吸収を助けます。 かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。
---	---	--	---