



2025年

木の葉が色づき、秋も深まってきました。
朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて栄養のバランスのとれた食事を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。



お楽しみメニュー

11月20日（木）

- ※炊き込みごはん
- ※鶏肉のピザ焼き
- ※フロッコリーとツナの和え物
- ※わかめのすまし汁
- ※みかん



食育の日 ～よく噛んで食べよう～ 11月19日

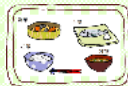
《魚のきのこあんかけ かみかみサラダ 根菜スープ》

よく噛んであごの骨をしっかり動かすことは脳の働きが良くないです。
また歯並びにも影響するのでよく噛むことを意識して食べましょう。

「噛む」回数を増やす方法

- 一口30回噛みましょう。
- 一口ごとに箸を置きましょう。
- 食べ物をすぐに飲み物などで流し込まないようにしましょう。

11月24日は「和食の日」 って知っていますか？



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認められた和食。

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しよく)の語呂合わせから、「いい日本食」として、日本の伝統的な食文化の見直し、そして和食文化の継承について考える日と制定されました。
和食とは、料理のことではなく「自然を尊重する」という、日本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷土料理や食文化全体と位置づけられています。郷土料理は地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しまれてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。

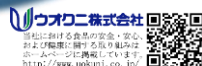
日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

《魚の磯辺揚げ ひじきの白和え お麴のすまし汁》

26日（水）の献立になります。



冬の始まりを意味する「立冬」。
立冬が訪れる11月初旬は寒くなりはじめ、身体を冷やしやすい時期です。
お鍋やスープなど温かいものや旬の食材を食べ、冬に備えて栄養補給しましょう。



給食だより



日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	土	中華丼 もやしのナムル 小松菜のスープ	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
4	火	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ パンプキンスープ	牛乳 オレンジ お菓子	ごはん	牛乳 ビスコ
5	水	もみじ揚げ 白菜のツナ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 プリン	ごはん	牛乳 コーンフレイク
6	木	うま煮 大根のみそ汁 きゃべつとコーンのサラダ	牛乳 りんご お菓子	ごはん	ヨーグルト
7	金	魚の西京焼き ほうれん草の納豆和え けんちん汁	お茶 お好み焼き	ごはん	牛乳 バナナ
8	土	ちゃんぽん ブロッコリーの和え物 オレンジ	牛乳 クリームパン		牛乳 お菓子
10	月	カレーライス すまし汁 ひじきのサラダ パナナ	牛乳 オレンジゼリー	ごはん	牛乳 ウエハース
11	火	魚の竜田揚げ 胡瓜の昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	牛乳 コーンフレイク
12	水	すき焼風煮 竹輪のサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 バナナ
13	木	鮭のカレーニエル 炒り豆腐 白菜のすまし汁	牛乳 オレンジ お菓子	ごはん	ヨーグルト
14	金	チキン南蛮 春雨の酢の物 もずくスープ	お茶 ゆかりおにぎり	ごはん	牛乳 ビスコ
15	土	焼き肉丼 こぎつねサラダ えのきのスープ	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	牛乳 お菓子
17	月	鶏肉の唐揚げ 椎茸のすまし汁 ほうれん草の胡麻和え	牛乳 豆乳蒸しパン	ごはん	牛乳 卵ボーロ
18	火	麻婆豆腐 二色野菜の香味漬け 卵スープ	牛乳 りんご お菓子	ごはん	ヨーグルト
19	水	魚のきのこあんかけ かみかみサラダ 根菜スープ	牛乳 ババロア	ごはん	牛乳 バナナ
20	木	お楽しみメニュー	牛乳 チーズ お菓子		牛乳 ウエハース
21	金	魚の香味ソース 大根の甘酢和え 油揚げのみそ汁	牛乳 お麴スナック	ごはん	牛乳 コーンフレイク
22	土	焼うどん オニオンスープ 白菜のレモン風味和え	牛乳 クリームパン		牛乳 お菓子
25	火	ハヤシライス すまし汁 マカロニサラダ パナナ	ヨーグルト お菓子	ごはん	牛乳 ビスコ
26	水	魚の磯辺揚げ ひじきの白和え お麴のすまし汁	牛乳 ピーチケーキ	ごはん	牛乳 卵ボーロ
27	木	鶏肉のオープンねぎソースかけ きゃべつのおかかサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 りんご お菓子	ごはん	ヨーグルト
28	金	鮭の味噌バター焼き 白菜の和え物 かきたま汁	お茶 ミニうどん	ごはん	牛乳 バナナ
29	土	ピピンパ丼 豆腐スープ ブロッコリーのサラダ	牛乳 チーズ お菓子	ごはん	牛乳 お菓子