



日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄	赤	緑
				エネルギーのもとになる	体をつくるのもとになる	体の調子を整える
1	水	ごはん 牛乳 かつおのかくに  骨に注意 もやしのおかず あえ ちゃんこじる		こめ さとう	牛乳 かつお とりにく あぶらあげ	しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい あおねぎ こんにゃく だいこん
2	木	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき くきわかめのきんぴら かきたまじる		こめ さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく みそ ぶたにく くきわかめ とうふ たまご	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう
6	月	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき  骨に注意 きのこあえ とりにくとやさいのうまに		こめ でんぷん さとう	牛乳 さわら とりにく やきとうふ	しょうが にんじん はくさい えのきのつくだに たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ
7	火	にくうどん 牛乳 (さんぽうよしうどん にくうどんじる) ごまあえ だいがくいも		さんぽうよしうどん さとう ごま さつまいも なたねあぶら でんぷん	牛乳 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ あおねぎ こまつな キャベツ
8	水	★かみかみこんだて★ ごはん 牛乳 ささみとごぼうのかきあげ ゆかりあえ こんさいのもの		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ぶたにく	ごぼう たまねぎ みつば もやし チンゲンサイ しそ れんこん たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん
9	木	ココアあげパン 牛乳 ポークソテー ポトフ		コッパン なたねあぶら ココア さとう	牛乳 ぶたにく ウイナー	あかピーマン たまねぎ とうもろこし にんじん かぶ キャベツ エリンギ パセリ
10	金	★しごのひ★ ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき あかこんにゃくのおかかき うちまめじる		こめ さとう	牛乳 とりにく さつまあげ かつおぶし あぶらあげ だいず みそ	あかこんにゃく にんじん はくさい たまねぎ あおねぎ
13	月	★おたんじょうびきゅうしょく★ ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ナムル はるさめスープ とうにゅうプリン		こめ でんぷん なたねあぶら ごま ドレッシング はるさめ とうにゅうプリン	牛乳 とりにく やきぶた	にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん にんじん はくさい いら ほししいたけ
14	火	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 やきししゃも  骨に注意 おひたし こうやとうふのふくめに チーズ		こめ さといも さとう	牛乳 ししゃも こうやとうふ とりにく チーズ	こまつな もやし にんじん こんにゃく さやいんげん
15	水	ごはん 牛乳 いかのレモンづけ カリカリあえ ぶたじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 いか ぶたにく みそ	レモン はくさい みずな つぼづけ ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ
16	木	★せんいちゃんのひ★ コッパン 牛乳 チキンのバジルやき いんげんサラダ きのこのブラウンシチュー		コッパン ドレッシング じゃがいも ルウ	牛乳 とりにく	バジル さやいんげん キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト
17	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さばのしおやき  骨に注意 ひじきのいために とうふのみそじる		こめ さとう なたねあぶら	牛乳 さば ひじき とりにく とうふ みそ	れんこん あかこんにゃく だいこん にんじん しろねぎ
20	月	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ こんぶあえ ぶたにくとさつまいものものにもの		こめ さつまいも さとう	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく	たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん こんにゃく しめじ
21	火	★しょくいくのひ★ ～だしをあげよう～ ごはん 牛乳 いわしのからあげ  骨に注意 うのはなに わかめのすましじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 いわし おから あぶらあげ わかめ	ごぼう あかこんにゃく あおねぎ はくさい にんじん たまねぎ みつば
22	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのねぎやき れんこんのいためにもの さといものみそじる		こめ ごまあぶら さとう さといも	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	しろねぎ れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん あおねぎ
24	金	★たのしいえほんきゅうしょく★ ～どこからきたの？おべんとうきゅうしょく～ ごはん 牛乳 とうふいりたまごやき ブロッコリーとコーンのマヨネーズあえ なめこじる のりふりかけ		こめ たまごなしマヨネーズ	牛乳 たまご とうふ とりにく みそ ふりかけ	にんじん ブロッコリー とうもろこし なめこ だいこん たまねぎ あおねぎ
27	月	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) チキンナゲット かいそうサラダ		こめ じゃがいも ルウ なたねあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ あかつのまた	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
28	火	ごはん 牛乳 さけのこうみやき  骨に注意 きりぼしだいこんのソースいために さつまいものみそじる		こめ さとう ごまあぶら さつまいも	牛乳 さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン えのきたけ たまねぎ あおねぎ
29	水	ごはん 牛乳 えびのてんぷら うめあえ おでん		こめ こむぎこ なたねあぶら さといも さとう	牛乳 えび とりにく あつあげ こんぶ	こまつな もやし うめ だいこん にんじん こんにゃく
30	木	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱり ほうれんそうのツナあえ 心のすましじる		こめ さとう ドレッシング ふ	牛乳 とりにく まぐろ わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん しめじ みつば

☆学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。  
☆給食費引き落とし日までに、通帳の確認をお願いいたします。  
☆行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。

令和5年度

# 11月いただきます



## 【今月の月目標】よくかんで食べよう

よくかんで食べると、歯や脳など、体によいことがいっぱいあります。よくかむことの効用をまとめた「ひみこのはがいぜ」というキャッチフレーズがあります。これは、弥生時代の卑弥呼の食事は、かたくてかみごたえのある食材が多かったことから、おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から生まれました。



### ひみこのはがいぜ ～『よくかむ』8大効用～

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音はつきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ ガン予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球

## 【かみかみ献立】8日(水)



11月8日は「いい歯の日」です。「11(いい)8(歯)」のごろ合わせからできました。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はととても大切です。日頃からよくかんで食べることを意識して、「いい歯」を守りましょう。

この日の給食には、ごぼうやれんこん、たけのこ、こんにやくなどかみごたえのある食材をたくさん使います。意識して、よくかんで食べましょう。

## 【たのしい絵本給食】24日(金)

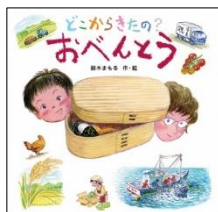
「どこからきたの？おべんとう給食」  
ご飯、牛乳、豆腐入りたまご焼き、  
ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え、  
なめこ汁、のりふりかけ



「どこからきたの？おべんとう」

鈴木 まもる/作(金の星社)

今日は、野原でお絵かき。お昼になってお弁当を開いたら、おや？お母さんからの手紙が入っているぞ。



おにぎりや、おかずが、どうやってぼくの弁当箱まで来たのか書いてあるんだ！へえ、なるほど！こんなにたくさんの人の手や時間がかかっているんだな。

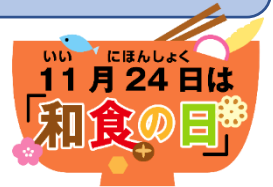
みんなが作ってくれたもの、いっっぱい食べちゃった。

あー、おいしかった！ごちそうさまでした！

## 【食育の日 ～だしを味わおう～】

21日(火)

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどからとるだしには、「うま味」があります。「うま味」は、日本で発見されました。



「うま味」は、食材そのものの味をひきたて、うす味でもおいしくいただけます。また、違う種類の「うま味」を組み合わせると、料理がさらにおいしくなります。

給食のわかめのすまし汁は、昆布とかつお節からだしをとり、「うま味」を組み合わせています。また、うの花煮もかつお節からとっただしをたっぷり使います。

だしの「うま味」を味わって食べましょう。

### 《だしをとるための食材》

- 昆布
- かつお節・さば節・煮干し
- 干しいたけ
- グルタミン酸
- イノシン酸
- グアニル酸

## 【今月の滋賀県の食材】

- ぎゅうにゅう
- さんぼうようしうどん
- パン(こむぎこ)
- あかこんにやく
- あぶらあげ
- だいず
- だいこん
- あおピーマン
- ほうれんそう
- みつば

## 【今月の東近江市の食材】

- こめ
- みそ
- こめこ
- キャベツ
- きゅうり
- しろねぎ
- あおねぎ
- はくさい

県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。