

体の調子を整える食べ物を知らう

11月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと
	寒くなり、体調をくずしやすい時季です。なんでもよく食べて、病気に負けない体をつくりましょう。				11/8は いい歯の日		カレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	体の調子を整える食べ物
1 水	ごはん 牛乳 ほきフライ こんぶあえ かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう ほきフライ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しろねぎ	こめ あぶら	みなさんはむし 場がない健康な歯 を保っています	17 金	ごはん 牛乳 焼きししゃも れんこんサラダ いも煮	ぎゅうにゅう からぶとししゃも チキンハム ぶたにく きゅうにく あぶらあげ	れんこん キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう しめじ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ さといも さとう	体の調子を整える食べ物には、野菜やくだもの、きのこなどがあります。これらには、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもためている栄養が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
2 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 じゃこサラダ ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん だいのこ しいたけ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん ブロッコリー	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	か？歯は食べ物を しっかりかむため にととても大切で す。かみごたえの あるものを食べたり、 食後に必ず歯 をみがいたりし て、歯を大切にす るために自分で できることを実践し ましょう。	20 月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ゆかりあえ みそラーメン みかんゼリー	ぎゅうにゅう からぶとししゃも チキンハム ぶたにく きゅうにく あぶらあげ	れんこん キャベツ きゅうり こんにやく ごぼう しめじ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ さといも さとう	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもためている栄養が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
6 月	ツナ大豆ごはん 牛乳 和風サラダ 肉だんごスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいす わかめ チキンハム かつおぶし にくだんご	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	21 火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ゆかりあえ みそラーメン みかんゼリー	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく わかめ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもためている栄養が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
7 火	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さわら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ あぶら さとう さつまいも	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	22 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく わかめ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもためている栄養が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
8 水	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛 かおりあえ きのこ汁	ぎゅうにゅう さわら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ あぶら さとう さつまいも	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	24 金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き おかかあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく しょうが 鶏肉の塩こうじ焼き かつおぶし	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにやく	こめ さといも でんぷん	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれています。旬の野菜やくだものには、その季節に体がもためている栄養が多く含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
9 木	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとし ごま酢あえ りんご	ぎゅうにゅう さくら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ もちむぎ こめこ あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	27 月	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいこん 鶏肉と大根の煮物 チキンハム	たまねぎ にんじん だいこん にんじん こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ あぶら さとう でんぷん マカロニ ノンエッグマヨ	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
10 金	ごはん 牛乳 さけのマスタード焼き コールスローサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう さくら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ さといも あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	28 火	ピビンパどんぶり 牛乳 くきわかめのサラダ スパイシー大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ ツナ だいす	にんじん もやし だいのこ ら にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
13 月	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ焼き さつまいもサラダ 白菜スープ	ぎゅうにゅう さくら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ さといも あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	29 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴられんこん さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ベーコン ちりめん わかめ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん こんにやく だいこん しろねぎ	こめ ごまあぶら さつまいも	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
14 火	ごはん 牛乳 いわしのにんにくハーフ焼き のりごまポテト 根菜ミネストローネ	ぎゅうにゅう さくら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ さといも あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。	30 木	ごはん 牛乳 鶏肉のびりから焼き 土佐酢あえ たまごもすくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご とうふ もすく	はくさい きゅうり こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ さとう でんぷん	このころから、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物せんいが豊富に含まれます。旬のおいしい食べ物をしっかり食べましょう。
15 水	ごはん 牛乳 ころころおでん きのこのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう さくら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ さといも あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。						
16 木	ごはん 牛乳 やまのいもコロッケ 白菜のツナあえ 豚汁	ぎゅうにゅう さくら だいす ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ	こめ さといも あぶら さとう ごま	あるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。						



歯を強くする
カルシウムの
多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに含まれています。意識してとるようにしましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

日本の食文化を大切にしていこう



