

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 ヨーソングラ とりほぐし 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 ぶたにく 20 小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5 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 スライスウイナー 10 キャベツ 20 ホールコーン 10 こしょう 0.02 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 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 を言しましょう 	24日 (小麦・乳)黒糖パン 中華スープ やきぶた なるとかまぼこ チンゲンサイ たまねぎ エリンギ もやし おさけ チキンスープ こしょう 小麦 うすくちしょうゆ しお 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 ポークブイオン 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 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 やさしいブイオン 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 (乳)牛乳 1本	30日 ごはん ほっけのいしる干し焼き とり 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。 よくかむと唾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液の働きで、むし歯を予防します。
---	---	--	--