

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1～ 32.5	14.4～ 21.7

【今月の給食目標】

○感謝の気もちをもってしよくじをしよう。
●力や熱のもとになる食品についてしろう。

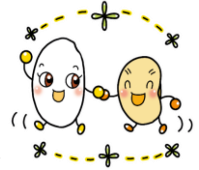
11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に
生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。
よくかまないで食べられない伝統的な食べ物に敬遠され
やわらかく口当たりのよい食べ物
好まれるようになったことも関係するようです。
よくかんで食べることの大切さを
あらためて考えてみましょう。



和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。
大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても
利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、
マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から
日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、
「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や
大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てとても
よいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、
お互いの足りないところを補い合っています。

出典:食育フォーラム2025年11月号



こ ん だ て	【今月の給食目標】 ○感謝の気もちをもってしよくじをしよう。 ●力や熱のもとになる食品についてしろう。	11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。 大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても 利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、 マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から 日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、 「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や 大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てとても よいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、 お互いの足りないところを補い合っています。
あか き みどり 小学校	あらためて考えてみましょう。	出典:食育フォーラム2025年11月号
こ ん だ て	3(月) 	4(火) きびごはん チキナーチャンプルー さばのマヨみそ焼き さつまいもと小松菜のすまし汁
あか き みどり 小学校		5(水) にしょくあげぱん つぶつぶサラダ にくだんごいりスープ りんご
こ ん だ て	10(月) 	6(木) 麦ごはん 焼肉丼の具 じゃがいものみそ汁 だいふく
あか き みどり 小学校	運動会 振替休 	7(金) 麦ごはん スタミナぶたどんの具 もずくのみそしる ごまがし オレンジ
こ ん だ て	17(月) 麦ごはん 秋野菜のカレー ごまじゃこサラダ プリン	8(土) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
あか き みどり 小学校		9(日) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
こ ん だ て	24(月) 勤労感謝の日 振替休 	10(月) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
あか き みどり 小学校		11(火) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん
こ ん だ て	25(火) 麦ごはん チキンなんばん しらすのあえもの さつまい	12(水) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
あか き みどり 小学校		13(木) 麦ごはん チンジャオロースー 水ぎょうざスープ だいがくいも
こ ん だ て	26(水) 麦ごはん メンター いわしうめみそに さわにわん みかん	14(金) 秋のかおりごはん さかなのみもじやき わかめのすのもの かき
あか き みどり 小学校		15(土) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
こ ん だ て	27(木) コッペパン チリコンカン ぷちぷちサラダ ラ・フランス	16(日) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
あか き みどり 小学校		17(月) 麦ごはん 秋野菜のカレー ごまじゃこサラダ プリン
こ ん だ て	28(金) ウッチンライス さかなのバジルやき ごぼうサラダ ぶどう	18(火) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん
あか き みどり 小学校		19(水) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
こ ん だ て	29(土) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁	20(木) 麦ごはん チンジャオロースー 水ぎょうざスープ だいがくいも
あか き みどり 小学校		21(金) 秋のかおりごはん さかなのみもじやき わかめのすのもの かき
こ ん だ て	30(日) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁	22(月) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん
あか き みどり 小学校		23(火) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん
こ ん だ て	31(水) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁	24(水) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
あか き みどり 小学校		25(木) 麦ごはん チンジャオロースー 水ぎょうざスープ だいがくいも
こ ん だ て	1(金) 秋のかおりごはん さかなのみもじやき わかめのすのもの かき	26(金) 秋のかおりごはん さかなのみもじやき わかめのすのもの かき
あか き みどり 小学校		27(土) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
こ ん だ て	2(日) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁	28(日) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁
あか き みどり 小学校		29(月) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん
こ ん だ て	3(火) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん	30(火) 麦ごはん タコライス コンソメスープ フルーツあんじん
あか き みどり 小学校		31(水) きびごはん ちぐさやき もやしごまあえ とん汁