

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに

食べ物を食べることは、生きものの命をいただくことです。食べ物を食べることで、命を受け継いでいます。食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合は一口でも挑戦して、できるだけ食べるようにしましょう。



Table for 1日(金) menu including items like ジャガイモのうま煮, ごはん, and their respective quantities.

Main menu grid for 4日(月) to 8日(金). Includes 振替休日 (Substitution Day) on 4th and 5th, and 合唱コンクール (Chorus Competition) on 7th.

Main menu grid for 11日(月) to 15日(金). Includes 大豆の薫蒸 (Soybean Steaming) on 14th and 新献立です! (New Dish!) on 15th.

Main menu grid for 18日(月) to 22日(金). Includes 大豆の薫蒸 (Soybean Steaming) on 21st and 新献立です! (New Dish!) on 22nd.

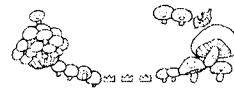
Main menu grid for 25日(月) to 29日(金). Includes 期末テスト (End of Term Test) on 27th and 29th.

☆☆新献立紹介☆☆

11月15日(金)【ごぼうのから揚げ】

ごぼうは、日本では身近な食材として昔から食べられていましたが、外国では薬として使われていたそうです。ごぼうには食物繊維が豊富に含まれていて、腸内をきれいにする役割があります。おいしくいただきます。

Nutritional information table with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Sodium (mg), Iron (mg), Vitamin A (µgRE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), and Food Fiber (g).



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	遺伝子	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	カツオ	アサギ	キウイフルーツ	牛乳	鶏肉	豚肉	まいたけ	さつまいも	りんご	バナナ	カシューナッツ	
1日(金)	牛乳 ごはん じゃがいものうま煮 ホキのしょうが揚げ ごまあえ・鶏つくねの煮物 つぼ揚げ				●					●													●
5日(水)	牛乳 ごはん タコライス もやしとにらの炒め物 コロック・ゆでキャベツ ベビーチーズ	●			●																		
6日(水)	牛乳 ごはん さわらのごまだれかけ・こんにゃく 小松菜とえのきたけの煮置き キャベツとハムのスハグッティ・ゆでウィンナー ぶりかけ	●			●																		●
7日(木)	牛乳 ごはん 炒り豆腐 わかさぎの天ぷら かぼちゃの煮物・きんぴら みゆの佃煮	●			●																		●
8日(金)	牛乳 ごはん 中華丼 蒸ししゅうまい 絆三絲 杏仁豆腐	●			●																		●
11日(月)	牛乳 ごはん 鶏ささぎのから揚げソースあえ・ゆでキャベツ 切り干し大根の炒め煮 煮浸し・がんもどきの煮物 大学いも	●			●																		●
12日(火)	牛乳 ごはん みそおでん ハンネのミートソース	●			●																		●
1・3年 のみ	あじの密釜揚げ アーモンド																						●
13日(水)	牛乳 ごはん スタミナ炒め 大根と厚揚げの煮物 ポテトサラダ フルーツミックス	●			●																		●
14日(木)	牛乳 ごはん さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物 大豆の佃煮 冷しゃぶサラダ みたらし団子	●			●																		●
15日(金)	牛乳 ごはん カレーライス ごぼうのから揚げ 海草サラダ 福神漬	●			●																		●
18日(月)	牛乳 ごはん 豆腐チヂミ きびなごの天ぷら チンゲン菜と卵の炒め物・こんにゃくの煮物 しば漬け	●			●																		●

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	遺伝子	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	カツオ	アサギ	キウイフルーツ	牛乳	鶏肉	豚肉	まいたけ	さつまいも	りんご	バナナ	カシューナッツ	
19日(火)	牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 きのこの炒め物 揚げ春巻・ぶかしいも 手作りふりかけ	●			●																		●
20日(水)	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 大根とベーコンの煮物 室わかめのサラダ 金時豆の甘露煮	●			●																		●
21日(木)	牛乳 コッペパン クリームシチュー 野菜ソテー ホキのバーベキューソース こんにゃくのヒリ辛炒め	●			●																		●
22日(金)	牛乳 ごはん 豆腐のチリソース さばのしょうが煮 大根サラダ・ゆでいんげん アロエ缶・ハイン缶	●			●																		●
25日(月)	牛乳 ごはん カツ丼 にんじんしりしり みそ汁	●			●																		●
26日(火)	牛乳 ごはん さつまいもの煮物 にらまんじゅう さわらのおろし煮 ゆずあえ	●			●																		●
27日(水)	牛乳 ごはん 肉団子の甘酢あん カリフラワーとベーコンの炒め物 中華あえ 黒砂糖豆	●			●																		●
28日(木)	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め フライドポテト ごぼうのサラダ・ゆでブロッコリー ゆでてん	●			●																		●
29日(木)	牛乳 ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮物 揚げきょうざ もやしのナムル 昆布の佃煮	●			●																		●



♡♡ おやつ の 摂り方 ♡♡

おやつを食べるときは、時間を考えて自分に合った量を摂るようにしましょう。おやつは、カルシウムや食物繊維など、不足しがちな栄養素を補うことができます。ヨーグルトや小魚類、いもなどをおやつに取り入れると良いでしょう。

スナック菓子などを食べるときは皿に取り分けるなど工夫をし、夕食に影響が出ないように気をつけましょう。



献立は内容を一部変更する場合があります。