



2025年 11月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月		火		水		木		金	
日	予定など	4		5		6	小1元氣サラダ①	7	いい歯の日献立
主	主 食	大麦めん		ごはん		食パン		ごはん	
汁	汁 物	五目汁		塩ちゃんこ鍋		かぼちゃのクリームスープ		さつまい	
主	主 菜	野菜かき揚げ		さばのみそ煮		れんこんメンチカツ		豚肉とごぼうの旨煮	
副	副 菜	小松菜のごま和え		なめたけ和え		ブロッコリーのツナサラダ		豆腐サラダ	
飲	飲 物	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
赤	体をつくる	牛乳 とり肉 かまぼこ		牛乳 とり肉 油あげ どうふ さば		牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉 ツナ		牛乳 とり肉 油あげ みそ ぶた肉	
黄	体をうごかす	大麦めん ごま油 油 小麦粉		ごはん ごま油 さとう		パン 油 ルウ 米粉 さとう		ごはん さつまいも さとう 油	
緑	体の調子をととのえる	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ		キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ		玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ		にんじん 大根 しめじ 玉ねぎ	
小		小 609 ｷﾎｶﾛｰ / 23.4 ｸﾞﾗﾑ		小 624 ｷﾎｶﾛｰ / 29.7 ｸﾞﾗﾑ		小 688 ｷﾎｶﾛｰ / 27.3 ｸﾞﾗﾑ		小 606 ｷﾎｶﾛｰ / 25.4 ｸﾞﾗﾑ	
中	エネルギー／たんぱく質	中 794 kcal / 29.5 g		中 774 kcal / 33.9 g		中 908 kcal / 34.9 g		中 782 kcal / 31.7 g	
10		11		12	小5リクエスト献立	13	小1元氣サラダ②	14	小1・2年さつまいも献立
ごはん		ゆでうどん		ごはん		アップルチップコッペパン		さつまいもカレーライス	
白菜豆腐鍋		肉つけ汁		豚汁		クラムチャウダー		[ごはん]	
いわしの紅葉煮		厚揚げのしょうが煮		鶏肉のレモン和え		ほうれん草オムレツ		[さつまいもカレー]	
ごま酢和え		千草和え		キャベツのごま和え		さつまいもかぼちゃサラダ		ひじきサラダ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳 どうふ 油あげ どうふ 豆乳		牛乳 ぶた肉 かまぼこ 厚あげ		牛乳 ぶた肉 どうふ みそ とり肉		牛乳 あさり ベーコン たまご		牛乳 鶏肉 ひじき ハム	
いわし ツナ		たまご 昆布		チーズ		パン さとう じゃがいも 油 ルウ 米粉		ごはん さつまいも 油 ルウ	
ごはん さとう ごま		うどん さとう 油		ごはん じゃがいも かたくり粉 油		さつまいも ノンエッグマヨネーズ		さとう	
白菜 にんじん えのきたけ しいたけ		しょうが にんじん 玉ねぎ もやし		ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん		りんご にんじん 玉ねぎ パセリ		にんじん 玉ねぎ しめじ れんこん	
長ねぎ 小松菜 しらたき 大根		えのきたけ しいたけ 小松菜 キャベツ		こんにゃく レモン パセリ キャベツ		ほうれん草 かぼちゃ		しょうが にんにく パパイア レーズン	
切干大根 もやし		しめじ		小松菜 もやし				りんご キャベツ コーン	
小 591 ｷﾎｶﾛｰ / 27.0 ｸﾞﾗﾑ		小 637 ｷﾎｶﾛｰ / 28.0 ｸﾞﾗﾑ		小 636 ｷﾎｶﾛｰ / 25.4 ｸﾞﾗﾑ		小 649 ｷﾎｶﾛｰ / 24.4 ｸﾞﾗﾑ		小 644 ｷﾎｶﾛｰ / 20.1 ｸﾞﾗﾑ	
中 748 kcal / 33.0 g		中 811 kcal / 34.9 g		中 812 kcal / 30.6 g		中 868 kcal / 31.6 g		中 830 kcal / 24.6 g	
17	小6リクエスト献立	18		19	食育の日	20		21	クラッと新潟米☆地場もん献立
ごはん		タンメン[ゆで中華めん]		ごはん		食パン		ごはん	
沢煮碗		[タンメンスープ]		厚揚げとあさりのみそ汁		白菜の豆乳クリームスープ		加茂市産しいたけ豚汁	
たれカツ(2枚)		餃子(2個)		にしんの照り煮		照り焼きハンバーグ		県産あじのトマトみそ甘酒ソース	
海藻サラダ		もやしの中華和え		豚肉と切干大根の煮物		コールスローサラダ		和風マカロニサラダ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご		牛乳 ぶた肉 とり肉		牛乳 厚あげ あさり みそ にしん		牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉		牛乳 ぶた肉 どうふ みそ あじ	
わかめ ツナ				ぶた肉		ぶた肉		ツナ 昆布 かつお節	
ごはん 春雨 パン粉 小麦粉 油		中華めん 油 さとう ラード		ごはん じゃがいも さとう 油		パン じゃがいも ルウ ラード		ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 油	
さとう ごま油 ごま		小麦粉 ごま油 ごま				さとう かたくり粉 油		ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ		しょうが にんにく キャベツ にんじん		にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが		白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ トマト		大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ	
長ねぎ キャベツ コーン きゅうり		玉ねぎ もやし にら きゅうり		切干大根 しいたけ さやいんげん		にんにく しょうが キャベツ コーン		こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	
小 604 ｷﾎｶﾛｰ / 23.0 ｸﾞﾗﾑ		小 602 ｷﾎｶﾛｰ / 25.1 ｸﾞﾗﾑ		小 618 ｷﾎｶﾛｰ / 27.5 ｸﾞﾗﾑ		小 659 ｷﾎｶﾛｰ / 26.3 ｸﾞﾗﾑ		小 656 ｷﾎｶﾛｰ / 27.6 ｸﾞﾗﾑ	
中 788 kcal / 28.5 g		中 770 kcal / 31.3 g		中 782 kcal / 33.2 g		中 889 kcal / 34.4 g		中 840 kcal / 33.8 g	
24		25		26		27		28	
勤労感謝の日		ソフトめん		ごはん		コッペパン		ごはん	
振替休日		きのこミートソース		肉じゃが		ミネストローネ		とり団子汁	
		花野菜のペペロンソテー		厚焼き玉子		さけチーズフライ		焼き肉	
		牛乳		きりざい		フレンチサラダ		切干大根のごま酢和え	
		牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ		牛乳		牛乳		牛乳	
		ベーコン		牛乳 ぶた肉 たまご 納豆 のり		牛乳 ベーコン さけ チーズ		牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	
		ソフトめん 油 ルウ		ごはん じゃがいも 油 さとう		パン オリブオイル じゃがいも		ごはん かたくり粉 さとう	
		オリーブオイル		ごま		マカロニ パン粉 小麦粉 油 さとう		じゃがいも 油 ごま	
		にんじん 玉ねぎ もやし しめじ セロリー		玉ねぎ にんじん しいたけ		にんにく 玉ねぎ にんじん トマト		にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	
		マッシュルーム にんにく しょうが		たけのこ こんにゃく 野沢菜漬		キャベツ きゅうり コーン		しょうが にんにく りんご 切干大根	
		ブロッコリー カリフラワー コーン		たくあん 大根				もやし きゅうり	
		小 658 ｷﾎｶﾛｰ / 28.0 ｸﾞﾗﾑ		小 616 ｷﾎｶﾛｰ / 27.3 ｸﾞﾗﾑ		小 617 ｷﾎｶﾛｰ / 26.3 ｸﾞﾗﾑ		小 621 ｷﾎｶﾛｰ / 26.0 ｸﾞﾗﾑ	
		中 840 kcal / 35.5 g		中 789 kcal / 33.7 g		中 826 kcal / 33.1 g		中 800 kcal / 32.0 g	

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を支える
栄養バランス

自然の美しさと季節の
移ろいの表現

正月などの年中行事と
密接な関わり

今月の加茂産食材

- ・ 米
- ・ 生しいたけ
- ・ 甘酒

11月の予定

【須田小】
特になし

【須田中】
特になし

よくかんで食べよう!



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。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が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。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

いのち「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと 人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。