

11月 給食だより 2025年



須田共同調理場 TEL 0256-52-6533

		1 NO 12/C 05 /	***	TEL 0230-32-0333
月	火	水	木	金
り 予定など	4	5	6 小一元気サラダ①	7 いい歯の日献立
<u>日</u> ア疋など	******		III. EC	
(全)为(菜)菜	大麦めん	ごはん	食パン	ごはん
汁 物	五目汁	塩ちゃんこ鍋	かぼちゃのクリームスープ	<u> さつま光</u>
· 菜	野菜かき揚げ	さばのみそ煮	れんこんメンチカツ	
王 朱 蒙 菜		*		v à :
	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
飲み物 その他	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳	** ** ** ** ** ** ** ** ** **	牛乳
あか からだ	牛乳 とり肉 かまぼこ	牛乳 とり肉 油あげ とうふ さば	牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉 ツナ	牛乳 とり肉 油あげ みそ ぶたり
赤体をつくる		みそ		ハム とうふ のり
黄体をうごかす	大麦めん ごま油 油 小麦粉 さとう ごま	ごはん ごま油 さとう	パン 油 ルウ 米粉 さとう かたくり粉 パン粉 小麦粉	ごはん さつまいも さとう 油
A HIE / C V	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
緑体の調子をととのえる	ほうれん草 ごぼう しゅんぎく	えのきたけ にら にんにく しょうが	れんこん レタス ブロッコリー	ごぼう さやいんげん しらたき
	キャベツ 小松菜 もやし	なめたけ キャベツ もやし	パプリカ	小松菜 キャベツ
小 中 エネルギー/たんぱく質	小 609 キロカロリー / 23.4 グラム	小 624 キロカロリー / 29.7 グラム	小 688 キロカロリー / 27.3 グラム	小 606 キロカロリー / 25.4 グラム
<u> </u>	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		12 小5リクエスト献立	<u>□13</u> 小 1 元気サラダ②	14 ポー2なさつまいも厳う
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
		26 US		
まくさいとうにゅうなべ 白菜豆乳鍋	肉つけ汁	EA U る 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	<u>鶏肉のレモン和え</u>	ほうれん草オムレツ	[さつまいもカレー]
ごま酢和え	たべき あんだ まん から がい まん	キャベツのごま和え	さつまいもかぼちゃサラダ	
こ よ 質F和 え ぎゅうにゅう	十早和え ぎゅうにゅう		でつまいもかはらやサフタ ซึ่งว่าโรงวั	ひじきサラダ
^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳	半乳	牛乳	牛乳
牛乳 とうふ 油あげ とうふ 豆乳	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 厚あげ	牛乳 ぶた肉 とうふ 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	ごはん じゃがいも かたくり粉 油	チーズ	2014 / + 2+ 11 + 2+ 11 +
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 さとう ごま	パン さとう じゃがいも 油 ルウ 米粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん さつまいも 油 ルウ 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		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		りんご にんじん 玉ねぎ パセリ	しょうが にんにく パパイヤ レーズ
切干大根 もやし	しめじ	小松菜 もやし	ほうれん草 かぼちゃ	りんご キャベツ コーン
小 591 キロカロリー / 27.0 グラム	小 637 キロカロリー / 28.0 2 ラム	小 636 キロカロリー / 25.4 グラム	小 649 キロカロリー / 24.4 グラム	小 644 キロカロリー / 20.1 グラム
中 748 kcal / 33.0 g	中 811 kcal / 34.9 a			
1 / 3	,	中 812 kcal / 30.6 g	中 868 kcal / 31.6 g	中 830 kcal / 24.6 g
1 / 3	18 811 kcd1 / 34.9 g	1	中 868 kcal / 31.6 g	
17 小6リクエスト献立	18	19 食育の日	20	21 キラッと新潟米☆地場もん献金
17 小6リクエスト献立 ごはん	18 タンメン[ゆで中華めん]	19 食育の日 ごはん	20 食パン	21 キラッと新潟来☆地場もん飲む ごはん
17 小6リクエスト献立 ごはん	18	19 食育の日	20 食パン	21 キラッと新潟来☆地場もん飲む ごはん
17 ぷらリクエスト献立 ごはん <u>沈煮椀</u>	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ] ***********************************	19 食育の日 ごはん 厚揚げとあさりのみそ汁	20 後パン 首菜の豆乳クリームスープ	21 キラッと新潟米☆地場もん献近 ごはん 加茂市産しいたけ豚汁
17 小6リクエスト献立 ごはん <u>沢煮椀</u> たれカツ(2枚)	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 食育の日ごはん 19 18 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	20 後パン 白菜の豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ	21 キラッと新潟菜女地場もん飲む ごはん 加茂市産しいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替脳ソース
17 小6リクエスト献立 ごはん <u>沢煮椀</u> たれカツ(2枚) 海藻サラダ	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 食育の日 ごはん 厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 下放めと切手大根の煮物	20 食パン 白菜の豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ	21 キラッと新海米☆地場もん飲むではん 加茂市産しいたけ豚汁 単産あじのトマトみそ替習ソース 知風マカロニサラダ
17 ぷらリクエスト献立 ごはん <u>沈煮椀</u> たれカツ(2枚) 海獲サラダ 牛乳	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 後育の白 ごはん 厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 形骸と切手大根の煮物 学生乳	20 食パン 質菜の豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳	21 キラッと新潟菜☆地場もん飲むではん 加茂市産しいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替満ソース 和園マカロニサラダ 牛乳
17 小6リクエスト献立 ごはん <u>沢煮椀</u> たれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 食育の白 ごはん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮	20 食パン 管菜の豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 学乳 牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉	21 キラッと新潟菜☆塩場もん飲むではん 加茂市産しいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替著ソース 和風マカロニサラダ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ
17 小6リクエスト献立 ごはん <u>ジはん</u> <u>沢煮椀</u> たれカツ(2枚) 海藻サラダ ************************************	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 後育の白 ごはん 厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 形骸と切手大根の煮物 学生乳	20 食パン 管がの豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 学等 年乳 ベーコン 豆乳 とり肉 ぶた肉	21 キラッと新潟米☆地場もん飲むではんかたです産しいたけ豚汁 単産あじのトマトみそ替習ソース 和風マカロニサラダ 十乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ ツナ 昆布 かつお節
17 小6リクエスト献立 ごはん 次煮椀 たれカツ(2枚) 海藻サラダ キ乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ごはん 春雨 パン粉 小麦粉 油	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 食育の白 ごはん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮	20 食パン 白菜の豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉 ぶた肉 パン じゃがいも ルウ ラード	21 キラッと新潟米 ☆地場もん飲むではん 加茂市産しいたけ豚汁 「農産あじのトマトみそ甘酒ソースシカ」。マカロニサラダ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ ツナ 昆布 かつお節 ごはん ごま油 バン粉 小麦粉 油
17 小6リクエスト献立 ごはん ジルま物。 たれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ごはん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	18 タンメン[ゆで中華めん] [タンメンスープ]	19 食育の日 ごはん 厚湯げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 ※ 下肉と切干大根の煮物 ※ 「「「「「」」 「 」 」 」	20 食パン とうにゅう 白菜の豆乳クリームスープ照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉 ぶた肉パン じゃがいも ルウ ラード さとう かたくり粉 油	21 キラッと新海米女地場もん飲むではん 加茂市産しいたけ豚汁
17 小6リクエスト献立 ではん ではん ではれ ではれ ではれ ではれ ではれ ではれ	18	19 食育の日 ではん 厚厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 ※対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20 食パン とうにゅう 白菜の豆乳クリームスープ照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉 ぶた肉パン じゃがいも ルウ ラード さとう かたくり粉 油	21 キラッと新潟米女地場もん飲むではんかで、大根にんじなっています。 マカロニ サラダー 中乳 ぶた肉 とうふ みそ あじッナ 昆布 かつお節 ではん ごま油 パン粉 小麦粉 油ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ
17 小6リクエスト献立 ではん ではん ではん でれカツ(2枚) を藻サラダ 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ではん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり	18	19 食育の日 ごはん 厚湯げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キャ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ごはん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん	20 食パン はくまでの で で で で で で で で で で で で で で で で で で	21 キラッと新潟米女地場もん飲むではんかた 市産しいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替酒ソース 和風マカロニサラダ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ ツナ 昆布 かつお節 ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 油 ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう きゅうり キャベ
17 小6リクエスト献立 ではん ではん ではん ではん ではた でれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ボーカー ボーカー	18	19 食育の日 ごはん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 を発生等 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ごはん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 キロカロリー / 27.5 ダラム	20 食パン はくまなの ロ乳クリームスープ 食パン はくまなの ロ乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ キャッパン じゃがいも ルウ ラード さとう かたくり粉 油 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリトマト にんにく しょうが キャベツ コーンきゅうり	21 キラッと新潟米☆地場もん飲むではんかたです産しいたけ豚汁 単産あじのトマトみそ替脳ソース和風マカロニサラダ 牛乳 ぶた肉とうふ みそ あじ ツナ 昆布 かつお節 ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 油 ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう きゅうり キャベ・ 小 656 もカカリー / 27.6 グラム
17 小6リクエスト献立 ではん ではん たれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ではん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 ものリー / 23.0 ブラム 中 788 kcal / 28.5 g	18	19 食育の日 ごはん 厚湯げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キャ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ごはん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん	では、	21 キラッと新潟米☆地場もん飲むではんかで、 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけない しょう マカロニ サラダ 中乳 ぶた肉 とうふ みそ あじッナ 昆布 かつお節ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 油ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけこんにゃく ごぼう きゅうり キャベ 小 656 もカカリー / 27.6 グラム 中 840 kcal / 33.8 g
17 小6リクエスト献立 ではん ではん ではん ではん ではた でれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ボーカー ボーカー	18	19 食育の日 ごはん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 を発生等 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ごはん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 キロカロリー / 27.5 ダラム	20 食パン はくまなの ロ乳クリームスープ 食パン はくまなの ロ乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ キャッパン じゃがいも ルウ ラード さとう かたくり粉 油 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリトマト にんにく しょうが キャベツ コーンきゅうり	21 キラッと新潟米☆地場もん飲むではんかたです産しいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替酒ソース和風マカロニサラダ午乳 ぶた肉とうふ みそ あじツナ 昆布 かつお節ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 油ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけこんにゃく ごぼう きゅうり キャベ 小 656 もカカリー / 27.6 グラム
17 小6リクエスト献立 ではん ではん ではん でれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ボた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ではん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 和加リー/23.0 ブラム 中 788 kcal /28.5 g	18	19 後育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 キロカロワー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g	20 食パン (食パン (食パン) では、	21 キラッと新潟菜☆地場もん飲むではんかできた。 これではんができませいたけ豚汁 「「「「「「「」」」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」
17 小6リクエスト献立 ではん ではん ではん でれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ボた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ではん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 和加リー/23.0 ブラム 中 788 kcal /28.5 g	18	19 食育の日 ではん 厚薄がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 キロカリー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26	では、	21 キラッと新潟米☆地場もん飲むではんがではんができませいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替酒ソース 和風マカロニサラダ 牛乳
17 小6リクエスト献立 ではん ではん たれカツ(2枚) 海藻サラダ 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ではん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 ものリー / 23.0 ブラム 中 788 kcal / 28.5 g	18	19 後育の日 ではん 厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 **牛乳 牛乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和かり / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉じゃが	20 食パン (食パン (食パン) ではない で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	21 キラッと新潟米女地場もん飲むではんかで、 たった ここと いたけ豚汁 県産あじのトマトみそ 甘酒ソース 和
17 小6リクエスト献立 ごはん ジス素校 たれカツ(2枚) 海藻サラダ 中乳 ・ いっとの かまぼこ たまご りかめ ツナ ごはん 春雨 パン粉 小麦粉 油 ごとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 中 788 kcal / 28.5 g 24 動労感謝の日	18	19 後育の日 ではん 厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 **牛乳 牛乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和かり / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉じゃが	では、	21 キラッと新潟米 大地場もん飲むではんかた 茂市産しいたけ豚汁 県産 あじのトマトみそ 甘酒ソース 和風マカロニサラダ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ ツナ 昆布 かつお節 ではん でま油 パン粉 小麦粉 油 ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ 大根 にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう きゅうり キャベ 小 656 和かリー / 27.6 グラム 中 840 kcal / 33.8 g 28 ごはん ことり 団子汁
17 小6リクエスト献立 ではん ではん たれカツ(2枚) 海藻サラダ 中乳 ぶた肉 かまぼこ たまご かめ ツナ ごはん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 中加リー/23.0 ブラム 中 788 kcol / 28.5 g	18	19 後育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和かリー / 27.5 ブラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん である。	20 食パン (食パン (食パン) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で	21 キラッと新潟菜 女地場もん飲むではんかで、大市産しいたけ豚汁 「「「「「「「」」」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」
17 小6リクエスト献立 ではん たれカツ(2枚) 佐れカツ(2枚) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18	19 食育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和かリー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん に が できま子 きりざい	では、	21 *ラッと新潟米大地場もん飲ごはん かたではん かたではん がたでする。
17 小6リクエスト献立 ではん ではん でれカツ(2枚) をれカツ(2枚) を発達サラダー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18	19 食育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和かリー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん に が できま子 きりざい	20 食パン (食パン (食パン) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で	21 *ラッと新潟米大地場もん飲ごはん かたではん かたではん がたでする。
17 小6リクエスト献立 ではん ではん たれカツ(2枚) 一番・サラダー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18	19 食育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 キロカロワl- / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉じゃが 厚焼き玉子 きりざい キ乳	である	21 キラッと新潟米大地場もん飲むではんかで、大藤 しいたけを辞述ソーク 知風であるのトマトみそ替述ソーク 知風である。 みそ あじって カリー はん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではばん ではば
17 小6リクエスト献立 ごはん 沈煮焼 たれカツ(2枚) 海漁サラダ キ乳 ・	18	19 食育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和加リー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉皮が き玉子 きりざい キ乳 ぶた肉 たまご 納豆 のり	20 食パン では、	21 キラッと新潟菜 女地場もん飲むではんかで、 ではんができませいたけ下海 ではんでいる アマトみそ 甘酒 ソース おいた 内 では カーカー アンエック 日本 カーカー アンエッグ マカー アン・ロック ではん ごまき マカロニー ノンエッグ マカー アン・ロックマコミン ストル にんじん 玉ねぎ もゅうり キャベール 656 もかり キャベール 656 もかり クリー 840 kcal / 33.8 g 28 ごはん とり り こく アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア
17 小6リクエスト献立 ごはん 次素検 たれカツ(2枚) 海強サラダ 牛乳 キ乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ごとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 和加リー / 23.0 グラム 中 788 kcal / 28.5 g 24 動労感謝の日 振替休日	18	19 食育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮水 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和加リー/27.5 グラム 中 782 kcal /33.2 g 26 ではん 肉じゃが 厚焼き玉子 きりざい ************************************	では、	21 キラッと新潟米大地場もん飲むではんかで、大きではんでである。 アフト みそ 甘酒 ソーク 和風 で カロニ サラダ 中乳 ぶた肉 とうふ かんじん 正ま油 パンエッグョネズ 大根 にんじん 玉ねぎゅうり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
17 小6リクエスト献立 ごはん 次素検 たれカツ(2枚) 海強サラダ 牛乳 キ乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ごとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 和加リー / 23.0 グラム 中 788 kcal / 28.5 g 24 動労感謝の日 振替休日	18	19 後育の日 ではん の照り煮 下下機 にしんの照りだ大根 にしんの照りだ大根 にしんの照りだ大根 にしんの照りだ大根 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが切子大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和加リー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉じゃが ので焼き ま子 きりびでいたます キ乳 ぶた肉 たまご 納豆 のりではん じゃがいも 油 さとうごま	20 食パン では、	21
17 小6リクエスト献立 ごはん 沢煮桃 たれカツ(2枚) 海強サラダ 牛乳 牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご わかめ ツナ ごはん 春雨 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ キャベツ コーン きゅうり 小 604 和加リー / 23.0 グラム 中 788 kcal / 28.5 g 24 動労感謝の日 振替休日	18	19 後育の日 ごはん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 ************************************	では、	21 キラッと新潟菜☆地場もん飲むではんでではんでできませいたけ豚洋 県産産 しいたけ豚洋 県産産 しいたけ豚 中乳 ぶた肉 とうふ 中乳 ぶた肉 とうふ節 ではん アクマンキ乳 中乳 ぶた肉 とうふ節 ではん こまね かってもの かっていたけっていたけっていたけっていたけっていたけったいたけったいたく でばら きゅうり キャベ 小 656 中のリー / 27.6 グラム 中 840 kcal / 33.8 g 28 ごはん とり 町
17 小6リクエスト献立 ごはん :	18	19 後育の日 ではん の照り煮 下下機 にしんの照りだ大根 にしんの照りだ大根 にしんの照りだ大根 にしんの照りだ大根 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが切子大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和加リー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉じゃが ので焼き ま子 きりびでいたます キ乳 ぶた肉 たまご 納豆 のりではん じゃがいも 油 さとうごま	20 食パン では、	21 キラッと新潟東☆地場もん飲むにはん。加茂市産しいたけ豚汁 県産あじのトマトみそ替着ソース 和
17 小6リクエスト献立 ごはん :	18	19 後育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照りが大根の大力で、	では、	21 キラッと新潟菜☆地場もん飲むではんかで、
17 小6リクエスト献立 ごはん :	18	19 後育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮水液内と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉と切干大根 しいたけ さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和かリー / 27.5 が か中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん じゃがいも 油 さとう ごはん じゃがいも 油 さとうごま エねぎ にんじん しいたけ たけのここよんにゃく 野沢菜漬けたくあん 大根	では、	21 キラッと新潟来☆地場もん飲むではんかできませいたけたけた。 「はんしただしいたけたけた。」 「神産」のトマトみそ皆温ソースのでは、カースのでは、
17 小6リクエスト献立 ごはん ジス素権 たれカツ(2枚) 海藻サラダ キ乳 ・	18	19 食育の日 ではん 厚湯がとあさりのみそ汁 にしんの照り煮煮 豚肉と切干大根の煮物 キ乳 厚あげ あさり みそ にしん ぶた肉 ではん じゃがいも さとう 油 にんじん しめじ 玉ねぎ しょうが切干大根 しいたけ さやいんげん 小 618 和加リー / 27.5 グラム 中 782 kcal / 33.2 g 26 ではん 肉で焼き玉子 きりざい キ乳 ぶた肉 たまご 納豆 のり ではん じゃがいも 油 さとうごま 玉ねぎ にんじん しいたけたけのこ こんにゃく 野沢菜漬けたくあん 大根 小 616 和加リー / 27.3 グラム	でいっぱい ではいっぱい ではいいっぱい ではいいいっぱい ではいいっぱい ではいいっぱい ではいいっぱい	21 キラッと新潟米女地場もん飲むにはんかで、





今月の加茂産食材

- ・生しいたけ
- · 甘酒

* | | 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り

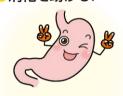
11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている 私たちは、かむ方が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。



よくかんで食べることの大切さをあらためて着えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



後べ物が歯によって 細かく砕かれ、だ液とよ く混ざり含うことで肖 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、ゆっくり能力して食べることで、脳が力が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!



協の主台の歯槽骨を 発達させます。かむときには近しい姿勢で、両足をきちんと原についていることも大切です。

■頭のはたらきをよくする!



のいる。 を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」「ごちぞうさま」 の意味を知るう!

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?

たいせつ 大切なものを いb.t. 「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言いだです。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。皆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に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。

「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 たであるに「ありがとう、 感謝していただきます」と言葉でもあるのです。

人々の働きに 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くとを漢字で書くとを漢字で書くとを漢字で書くとを記しては「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洋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設してくださった。というのでもある。