

がっ かつ
がっこうきゅうしよとていこんだてよう
11月 学校給食予定献立表

令和7年度 (東小)

津市一志学校給食センター

日 (曜)	しゅしよく	こんだてめい	運動会 振替 休日				しよくひんめい			おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	
			たんすいかぶがつが多い	しじつが多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い	たんぱく質が多い
4 (火)											
5 (水)	むぎめし	きひなごのからあげ さといもとだいにんのそばろに はくさいつけ	むぎめし でんぶん さとう さといも	あぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	しょうが にんにく だいこん はくさい			
6 (木)	むぎめし	マーボー豆腐 ハンサンスウ	むぎめし さとう でんぶん はるさめ	ラード ごまあぶら	ぶたにく あかみそ どうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし			
7 (金)	むぎめし	にくじゃが (あつあげいり) なつとうみそ ごましおキャベツ	むぎめし じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なつとう あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ			
10 (月)	ふきよせ ごはん (むぎめし)	ふきよせごはん (ぐ) ぶたじる みかん	むぎめし さつまいも	あぶら	とりにく どうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん こんにやく みかん			
11 (火)	きなこ あげパン	しのだうどん キャベツのあますづけ	ロールパン グラニューとう うどん さとう	あぶら	きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ			
12 (水)	むぎめし	こうや豆腐のたまごとし れんこんのあえもの やきのり	むぎめし さとう		とりにく たまご こうや豆腐 まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく れんこん キャベツ			
13 (木)	むぎめし	さけのわぶ豆腐カッパやき カレーポトフ コールスロー	むぎめし さとう じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング あぶら	さけ しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ねぶか たまねぎ コーン しめじ キャベツ			
14 (金)	むぎめし	つぎヨウザ はるさめスープ	むぎめし きょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし			
17 (月)	ぶたキムチ どんぶり (むぎめし)	ぶたキムチどんぶり(ぐ) わかめスープ ヨーグルト	むぎめし さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キムチ いとこんにやく ほししいたけ			
18 (火)	こめこいり パン	だいのずのチリソースに マカロニサラダ	こめこいりパン こめこ マカロニ	あぶら マヨネーズ ドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく たまねぎ エリンギ コーン キャベツ			
19 (水)	むぎめし	ちくわのいせやあけ きんとときまめ いしかりじる	むぎめし こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	ちくわ きんとときまめ さけ しろみそ	ぎゅうにゅう	ふんまつりよ くちや にんじん	だいこん こんにやく はくさい ねぶか			
20 (木)	むぎめし	ポークカレー キャベツとブロッコリーの サラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ			
21 (金)	むぎめし	いかのあげに ひじきのいりに しそあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな しそこ	ごぼう いとこんにやく キャベツ			
25 (火)	ロールパン	セルフツナサンド きのこのとうにゅうチャウダー	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	マヨネーズ ドレッシング あぶら	まぐろオイルづけ ペーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ セロリー たまねぎ しめじ エリンギ			
26 (水)	げんりよう むぎめし	しろごまタンメン ごぼうのあおのりチップス	むぎめし さとう ちゅうかめし でんぶん	あぶら ねりごま ごま	とりにく さつまいも しそみそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ ごぼう			
27 (木)	むぎめし	さばのしおやき おからのいりに ゆばのすましじる	むぎめし さとう	あぶら	さば とりにく おから ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ ごぼう いとこんにやく たまねぎ			
28 (金)	むぎめし	はっほうさい (うずらたまごいり) だいがくいち	むぎめし さとう でんぶん さつまいも	あぶら くろごま	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい			

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年

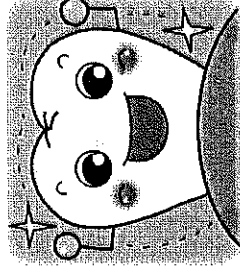
11月号

津市一志学校給食センター

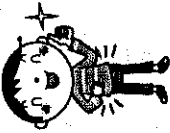
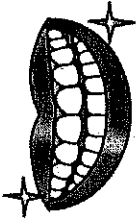
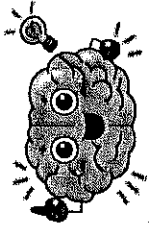
よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」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。



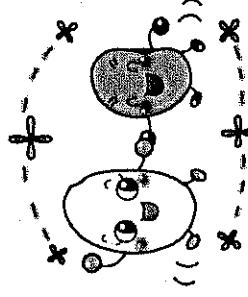
かむことの効果

〇消化を助ける！  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。	〇太りにくくなる！  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。	〇歯並びをよくする！  歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床にしていることも大切です。	〇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。
---	--	--	--

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も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くれています。



今月のかみかみメニュー

4日「大豆サラダ」

5日「きびなごのからあげ」

21日「いかの揚げ煮」

よくかんで食べましょう。



今月のみえ地物一番給食の日

10日「吹き寄せごはん・豚汁・みかん」

三重県産の食材は・・・

豚肉・豆腐・ねぎ・みかんです。
味わって食べましょう。

