

◎今月の給食目標：感謝の気持ちをもって
食べようね

11月の給食献立表

★11日のお誕生日会は、
ホットサンド、ポトフです。
おやつは さつま芋モンブラン
です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	10/31・14日・28日	11/1・15日・29日	2日・16日・30日	17日・12/1	4日・18日・12/2	19日・12/3
給食	鮭のホイル焼き みそ汁	きのこごはん きんぴらレンコン すまし汁	豚肉と長ねぎの 炒め物 みそ汁	干草焼き 和え物 すまし汁	サツマ芋とちくわの天ぷら おかか和え みそ汁	野沢菜チャーハン 中華スープ
	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ バター レモン 豆腐 なめこ 青ネギ 出汁鰹 味噌	しめじ えのき 人参、油揚げ 出汁鰹、酒、醤油 豚肉 レンコン、人参 糸こんにゃく 砂糖、醤油 ごま、油 えのき 三つ葉、わかめ 出汁鰹、醤油	豚肉 長ねぎ たまご マヨネーズ 砂糖 焼肉のタレ ニラ もやし 人参 油揚げ 出汁鰹 味噌	たまご 鶏ミンチ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 醤油、砂糖、油 もやし、ピーマン ハム、ポン酢、花鰹 白玉麩 わかめ、三つ葉 出汁鰹、醤油	サツマイモの ちくわ 天ぷら粉 油 ブロッコリー 醤油（濃） 花かつお 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹 味噌	野沢菜 ちりめんじゃこ たまご 醤油 油 鶏肉 もやし キャベツ 鶏がらスープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 アップルぎょうざ	牛乳 やきいも	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳 果物 ハッピーターン	お菓子

★10/31日のおやつはかぼちゃクッキーになります。

★11日(金)は、お誕生日会です。(作品展準備で遊戯室を使うため早くなります)

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日・21日	8日・22日	9日	10日・24日	11日※・25日	12日・26日
給食	白身魚のあんかけ みそ汁	サツマイモと レンコンの煮物 すまし汁	芋ごはん ししゃも のり和え、みそ汁	えびのマヨネーズ炒め スープ	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁	きつねうどん バナナ
	白身魚 片栗粉 油 豚ミンチ タケノコ 人参、えのき 干し椎茸 砂糖、醤油 片栗粉、油 玉ねぎ わかめ 出汁鰹、味噌	サツマイモ 豚肉 レンコン 油 醤油 みりん 砂糖 酒 豆腐 わかめ 三つ葉 出汁鰹、醤油	サツマイモ 昆布 塩 シシヤモ ほうれん草 人参 もみ海苔 砂糖、醤油 麩 青ネギ 玉ねぎ 出汁鰹、味噌	むきエビ 酒、生姜 片栗粉、油 ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ 砂糖 鶏肉 ミズナ えのき、人参 鶏がらスープ、醤油	鶏レバー、生姜 砂糖、醤油（濃） みりん、酒 かぼちゃ ハム きゅうり レーズン マヨネーズ、酢 えのき かまぼこ 青ネギ 出汁鰹、醤油	乾麺 油揚げ 醤油 砂糖 だし汁 かまぼこ 青ネギ 出汁鰹 醤油、塩 みりん バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 ポップコーン	牛乳 果実 かりんとう	牛乳 黒みつだんご	牛乳 野菜とチーズの スコーン	牛乳 サツマイモの バターソテー	お菓子

きゅうしょくしつより

◎ 食欲の秋ですが“腹八分目”を心がけましょう

昔から“腹八分目に病なし”という言葉がありますが、現代の健康法にもまったく同じことがいえます。

<食べすぎは胃に負担をかける>

おいしいものをつい食べ過ぎて、もうこれ以上食べられないといった時の胃の状態は、胃壁が強く引きのばされて薄くなり、正常な消化作用はできなくなっています。

<腹八分目とは>

腹八分目（はらはちぶんめ）とは、まだかなりのゆとりをもって、食べ物を受け入れることができ、消化・吸収がスムーズに行われる目安をいいます。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」はきちんと食べさせてあげましょう。(2022・11)



