

# 11月

# こんだてひょう



きゅうしょくもくひょう

給食目標：よくかんで食べよう

小川小中学校

2(月) 振替休日 (11/7の分)	3(火)  文化の日	4(水) 食パン 皿うどん 芋てんぷら ブルーベリー ジャム (芋・小川産)	5(木) たきこみご飯 豚汁 目玉焼き ブロッコリー	6(金) むぎごはん 豚肉のミカンジュース煮 マセドアンサラダ ジュリアン スープ
--------------------------	------------------	--	--	--

7(土) 原子力防災 避難訓練  給食なし	9(月) むぎごはん ハンバーグの デミグラスソースかけ 和風サラダ さつま汁	10(火) ロールパン スパゲティー ミートソース とりのからあげ 野菜サラダ	11(水) むぎごはん 三種のきのこスープ チーズおから 野菜コロッケ	12(木) むぎごはん チキンカレー ツナとひじきの サラダ	13(金) オムライス コンソメスープ じゃがいもとツナの マヨネーズ焼き
-----------------------------------	--	--	---	--	---

16(月) むぎごはん はくさいと厚揚げの 煮物 だんご汁	17(火) コッペパン ちゃんぽん 春巻き	18(水) 高菜ピラフ 酢豚 たまごスープ	19(木) 白ごはん 魚の揚げ煮 やさい炒め みそ汁	20(金) むぎごはん ビーフシチュー とりと大豆の ごまがらめ
---	--------------------------------	--------------------------------	--	--

23(月)  勤労感謝の日	24(火) ピザトースト コーンチャウダー 花やさいサラダ	25(水) 小学1年生の リクエストメニュー  お楽しみに	26(木) むぎごはん 肉じゃが 松風焼き ひじきの三杯酢	27(金) 白ごはん みそ汁 五目きんぴら サバ塩焼き
---------------------	--	---	---	---

30(月)  
むぎごはん  
おでん  
アメリカンドック

11月8日は『いい歯の日』  
♪ものをよくかんで食べると、  
いいことがたくさんあります。  
11月は歯の健康について  
みんなで考えましょう!

よくかむと4つのいいことがある



あごの骨が丈夫になり、歯並びがよくなる。だ液がたくさん出て、虫歯を防いだり、病気の予防に役立つ。胃の負担をへらす。筋力がアップする。