



こんだてひょう



きゅうしょくもくひょう

た

給食目標：よくかんで食べよう

小川小中学校

<p>1(月)</p> <p>五穀米ごはん 白身魚の香草フライ 卵とコーンのスープ チンジャオロース</p>	<p>2(火)</p> <p>小学1,2年生 リクエストメニュー</p> <p>お楽しみに!</p>	<p>3(火)</p> <p>文化の日</p>	<p>4(木)</p> <p>五目チャーハン リンゴとみかんのサラダ 野菜スープ</p>	<p>5(金)</p> <p>麦ごはん 焼肉風ソテー たくあんのごま和え 豆腐のみそ汁</p>
<p>8(月)</p> <p>麦ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 けんちん汁</p>	<p>9(火)</p> <p>コッペパン チャンポン 春巻き いちごジャム</p>	<p>10(水)</p> <p>ごはん アジ干物のから揚げ ほうれん草とレンコンの サラダ ちゃんこ汁</p>	<p>11(木)</p> <p>麦ごはん 豚肉のアップルソースかけ ビーンズサラダ コーンスープ</p>	<p>12(金)</p> <p>麦ごはん チキン南蛮 大根とひじきのサラダ わかめスープ (わかめ:小川産)</p>
<p>15(月)</p> <p>麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 鶏肉のレモンソーかけ</p>	<p>16(火)</p> <p>黒糖パン スープパゲティ 肉団子のケチャップ ソースかけ グリーンサラダ</p>	<p>17(水)</p> <p>ごはん さばの塩焼き 青菜のおひたし 鶏ごぼう汁</p>	<p>18(木)</p> <p>ひじきごはん 厚焼き卵 大根の酢の物 沢煮椀 (ひじき:小川産)</p>	<p>19(金)</p> <p>麦ごはん お豆腐シューマイ さつま汁 海そうサラダ (芋・小川産)</p>
<p>22(月)</p> <p>麦ごはん のっぺい汁 ひじきの炒め煮 めだま焼き (ひじき:小川産)</p>	<p>23(火)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24(水)</p> <p>ロールパン 親子うどん 竹輪のいそべ揚げ 小松菜とコーンのソテー</p>	<p>25(木)</p> <p>さつま芋ごはん すまし汁 いわしの梅煮 ほうれん草と白菜のごま和え</p>	<p>26(金)</p> <p>麦ごはん 豚肉と冬野菜の煮物 かきたま汁 手作りふりかけ</p>
<p>29(月)</p> <p>麦ごはん 揚げぎょうざ もやしのナムル 八宝菜</p>	<p>30(火)</p> <p>食パン ビーフシチュー 豆とコーンのサラダ 野菜コロッケ</p>	<p>11月8日は『いい歯の日』♪ ものをよくかんで食べると、イ イ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!</p>		

よくかむと4つのイイことがある



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。