

令和7年

11月 きゅうしょくだより

* 給食目標 *

よく噛んで食べる



曜日	献立名	材 料 名			午後のおやつ
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	パン チーズ 牛乳	食パン	プロセスチーズ 牛乳		バナナ
4 ／ 火	豚じゃが 春雨サラダ	じゃがいも 油 さとう はるさめ ごま油 ごま	豚肉 ツナ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく グリーンピース きゅうり スイートコーン	きなこパン
5 ／ 水	照り焼きチキン ブロッコリーのごまおなか 油揚げとかぼちゃのみそ汁	さとう ごま	鶏肉 糸かつお 油揚げ	ブロッコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	おこし風 シリアルバー
6 ／ 木	魚のパン粉焼き ササミの梅マヨ和え 豚肉と白菜のスープ	パン粉 マヨネーズ	白身魚 鶏ささみ 豚肉	きゅうり にんじん 梅びしおビュレ たまねぎ 青ねぎ はくさい	おにぎり
7 ／ 金	カレーシチュー 切干大根の煮物	油 じゃがいも カレールウ さとう	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース 切干だいこん 糸こんにゃく さやいんげん	ラスク
8 ／ 土	パン ウインナー 牛乳	食パン	魚肉ソーセージ 牛乳		バナナ
10 ／ 月	豆腐と豚肉の旨煮 チャプチェ	油 かたくり粉 ごま ごま油 はるさめ	豚肉 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん スイートコーン チンゲン菜 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	パンプディング
11 ／ 火	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト もずくの中華スープ	かたくり粉 油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 豆腐	パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ もずく 青ねぎ	バナナケーキ
12 ／ 水	ししゃものパン粉焼き ブロッコリーのナムル 油揚げと豆腐のみそ汁	マヨネーズ パン粉 ごま油 ごま	ししゃも 油揚げ 豆腐	ブロッコリー きざみのり たまねぎ にんじん 青ねぎ	くだもの
13 ／ 木	播磨のめぐみ揚げ きゅうりのゆかり和え ベーコンキャベツスープ	じゃがいも かたくり粉 油	ツナ ベーコン	れんこん にんじん さやいんげん きゅうり たまねぎ キャベツ	ごへいもち
14 ／ 金	さけの塩焼き ほうれん草の白和え 豚肉とじゃがいものみそ汁	さとう ごま じゃがいも	さけ 豆腐 ちくわ 豚肉	にんじん ほうれん草 糸こんにゃく たまねぎ 青ねぎ	シュガートースト
15 ／ 土	パン ゆで卵 牛乳	食パン	たまご 牛乳		バナナ



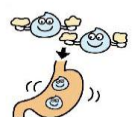
口と唾液の働き

～噛むことの役割～



- ①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになる
- ②消化を助ける
- ③頭の働きをよくする
- ④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
- ⑤言葉の発音がはっきりする

～唾液の役割～



- ①消化作用
食べ物を消化する
- ②洗浄作用
食べかすを洗い流す
- ③殺菌作用
口から侵入してきた病原体に対して殺菌作用がある
- ④円滑作用
言葉を発音する時に下を滑らかに動かす

旬の食材

