

11月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に付けよう

富山県立しらとり支援学校

令和7年11月

月	火	水	木	金
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。			
3日	4日	5日	6日	7日
	菜飯 牛乳 卵とじ きびなごフライ ごま酢和え	バターロール 牛乳 スパゲティミートソース ビーンズサラダ りんご	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 磯和え 味噌汁	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 棒ギョウザ ナムル
	エネルギー 840 kcal たんぱく質 37.3 g カルシウム 673.0 m g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 325.0 m g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 344.0 m g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 33.2 g カルシウム 383.0 m g
10日	11日	12日	13日	14日
食パン スライスチーズ 牛乳 鶏肉のごま揚げ グリーンサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 魚のかば焼き アーモンド和え 味噌汁 バナナ	食パン いちごジャム 牛乳 肉団子のケチャップがらめ コーン和え 白ねぎのクリーム煮	ご飯 牛乳 白菜鍋 いわしの梅煮 れんこんの金平	ご飯 牛乳 卵焼き はりはり和え 豚汁 りんご
エネルギー 801 kcal たんぱく質 39.7 g カルシウム 503.0 m g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 32.8 g カルシウム 385.0 m g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.6 g カルシウム 438.0 m g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 36.6 g カルシウム 593.0 m g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 432.0 m g
17日	18日	19日	20日	21日
揚げパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ 春雨スープ	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 みかん	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	ご飯 ふりかけ 牛乳 サバのマヨネーズ焼き 五目豆 みそ汁	ご飯 牛乳 千草焼き おひたし 豚肉のキムチ炒め
エネルギー 749 kcal たんぱく質 32.4 g カルシウム 573.0 m g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 332 m g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 278.0 m g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.9 g カルシウム 362.0 m g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.0 g カルシウム 484.0 m g
24日	25日	26日	27日	28日
 振替休日	ご飯 牛乳 アジフライ ひじきのナムル 味噌汁	黒糖パン 牛乳 卵うどん 大根サラダ りんご	ご飯 牛乳 メンチカツ 野菜炒め さつま汁	ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え バナナ
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 415.0 m g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 317.0 m g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 26.8 g カルシウム 999 m g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 411 m g

11月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



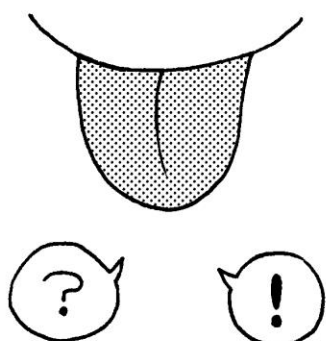
11/8 いい歯のひ

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

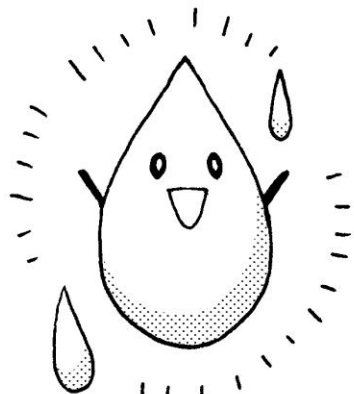


よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



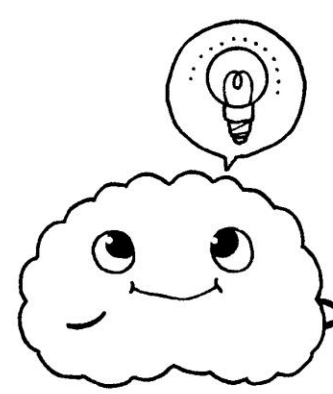
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける

