

11月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>献立名</p> | <p>11月8日は「いい歯の日」 歯を大切にしよう</p> <p>いい歯の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく以下の効果が期待できます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>食べ過ぎを防ぎ 肥満を予防する</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>消化を助け、栄養の 吸収をよくする</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>味がよくわかり 味覚が発達する</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>脳が活性化し 集中力が高まる</p> </div> </div> | | | | <p>1(金)</p> <p> 柿 牛乳</p> <p>トマトオムレツ / ガドガドサラダ</p> <p> ナシゴレン </p> |
| <p>献立名</p> | <p>4(月)</p> <p>文化の日 振替休</p> | <p>5(火)</p> <p>ホイコーロー / ★きなこナッツ</p> <p> 麦ごはん もずくと卵のスープ</p> | <p>6(水)</p> <p>スイーツポテト / ★カミカミサラダ</p> <p> きのコスパゲティ</p> | <p>7(木)</p> <p>スライスチーズ / ★ハムカツ 白菜サラダ</p> <p> バーガーパン かぼちゃと豆のスープ</p> <p>カミカミバーガーを作ろう</p> | <p>8(金) 名護中欠食</p> <p> みかん 牛乳</p> <p>★カミカミ天ぷら / いんげんのおかか和え</p> <p> キムタクごはん</p> |
| <p>11/5(火)~11/8(金) カミカミ献立(★マークをつけています) よくかんで食べよう!</p> | | | | | |
| <p>献立名</p> | <p>11(月)</p> <p> いちごジャム 牛乳</p> <p>魚のピザ焼き / ビーンズサラダ</p> <p> コッパパン キャバツのスープ</p> | <p>12(火)</p> <p>ミニ肉まん / パパイヤの和え物</p> <p> 麦ごはん 豆腐のカレー煮</p> | <p>13(水)</p> <p> みかん 牛乳</p> <p>じゃがいもタシアー / 大根のみそ和え</p> <p> 沖縄焼きそば</p> | <p>14(木)</p> <p> 牛乳</p> <p>りんごタルト</p> <p> 三色丼(肉・卵・野菜) さつまい</p> | <p>15(金)</p> <p> 梨 牛乳</p> <p>千草焼き / 春雨の和え物</p> <p> 深川飯</p> |
| <p>献立名</p> | <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>卵・鶏肉・豆腐 パパイヤ・きゅうりにら・大根・みかん シークワーサー果汁</p> | | | | |
| <p>献立名</p> | <p>18(月)</p> <p>手作りグラタン / 黄桃</p> <p> 紅芋パン ミネストローネ</p> | <p>19(火) 大宮中2年欠食</p> <p>さばの塩こうじ焼き / もやしのツナ和え</p> <p> 中華ちまきごはん</p> | <p>20(水) 大宮中2年欠食</p> <p>うじら豆腐 / ひじきの佃煮</p> <p> 麦ごはん チムシンジ</p> | <p>21(木) 大宮中2年欠食</p> <p> 梨 牛乳</p> <p>きびなごの甘露煮 / 大根のピリ辛和え</p> <p> もずく雑炊</p> | <p>22(金) 桜中欠食</p> <p> 牛乳</p> <p>豆腐のきのこソース焼き / えびとレンズ豆のサラダ</p> <p> ツナライス</p> |
| <p>献立名</p> | <p>25(月)</p> <p> みかん 牛乳</p> <p> ほうれん草ソテー 白菜のクリームスープ</p> <p> 揚げパン</p> | <p>26(火)</p> <p> 牛乳</p> <p>ゆで卵 / シーフードサラダ</p> <p> 麦ごはん チキンカレー</p> | <p>27(水) 名護中1年欠食</p> <p> 牛乳</p> <p>くるまふナゲット</p> <p> トマトクリームスパゲティ 大根サラダ</p> | <p>28(木) 名護中1年欠食</p> <p> 牛乳</p> <p>酢魚 / フルーツ杏仁</p> <p> 麦ごはん わかめスープ</p> | <p>29(金) 名護中1年欠食</p> <p> 牛乳</p> <p>豆腐のきのこソース焼き / えびとレンズ豆のサラダ</p> <p> ツナライス</p> |