

# こんだてひょう

# 11月

月	火	水	木	金
<p>よくかんで食べましょう</p> <p>たもの食べ物をよくかむと、消化吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識してみませんか？</p>	<p><b>かむ回数を増やすために</b></p> <p>かみこたえのある食べ物を食べる</p> <p>飲み物や汁物などの水分で流し込まない</p> <p>食材を大きく切る</p>		<p>11月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たんぱく質 27.8g 33.5g</p> <p>脂 質 20.9g 24.0g</p> <p>食塩相当量 2.2g 2.8g</p>	<p>1 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>みそ汁(大根・人参)</p> <p>とりに鶏のからあげ</p> <p>(小2中3個)</p> <p>ほいこうろう 回鍋肉</p> <p>592/741</p>
<p>4 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5 ちゃんぽんめん 麺</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>たこ焼き</p> <p>(小2中3個)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>764/943</p>	<p>6 ミートボールカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>サウザンドレッシングサラダ</p> <p>プリン</p> <p>814/999</p>	<p>7 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>とりにくやさい鶏肉と野菜のトマトスープ</p> <p>かにクリームコロッケ</p> <p>(小中1個)</p> <p>やさい野菜のツナあえ</p> <p>743/1032</p>	<p>8 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>みそ汁(白菜・人参)</p> <p>いわしのしょうがに生姜煮</p> <p>(小中1個)</p> <p>きぼだいこんに切り干し大根煮</p> <p>スティック納豆</p> <p>574/691</p>
<p>11 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>みそ汁(ほうれん草・人参・ベーコン)</p> <p>さばのしおや塩焼き</p> <p>(小中1個)</p> <p>にく肉じゃが</p> <p>683/859</p>	<p>12 ミートソーススパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>フライドポテト</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>パックドレッシング</p> <p>(イタリアン)</p> <p>760/945</p>	<p>13 ちゅうか中華どんぶり</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>はるま春巻き</p> <p>(小2中3個)</p> <p>くだものかん果物缶(黄桃・みかん)</p> <p>※ほたて</p> <p>760/931</p>	<p>14 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>て照り焼きハンバーグ</p> <p>(小2中3個)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>831/916</p>	<p>15 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>や焼きぎょうざ</p> <p>(小2中3個)</p> <p>まあほうどうふ 麻婆豆腐</p> <p>580/718</p>
<p>18 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>みそ汁(いも・わかめ)</p> <p>あつやたまご厚焼き卵</p> <p>(小中1個)</p> <p>ほたてのちゅうか中華炒め</p> <p>※ほたて</p> <p>605/707</p>	<p>19 カレーうどん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>いもだんご</p> <p>(小中1個)</p> <p>ちゅうか中華あえ</p> <p>677/797</p>	<p>20 ビビンバどん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>ユイミータン</p> <p>あお青りんごゼリー</p> <p>609/917</p>	<p>21 ソフトフランスパン</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>味付肉団子(小2中3個)</p> <p>ほたてと野菜のサラダ</p> <p>メープルジャム</p> <p>※ほたて</p> <p>597/764</p>	<p>22 あおな青菜ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>かぼちゃだんご汁</p> <p>さんまたつたあ竜田揚げ</p> <p>(小中1個)</p> <p>やさい野菜のごまあえ</p> <p>712/833</p>
<p>25 わかめごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>ほたてじる</p> <p>チキンみそカツ</p> <p>(小中1個)</p> <p>こうやに高野煮</p> <p>※ほたて</p> <p>683/827</p>	<p>26 しょうゆラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>いなりずし</p> <p>(小中1個)</p> <p>はるさめ春雨サラダ</p> <p>637/760</p>	<p>27 キーマカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>やさい野菜のナムル</p> <p>くだものかん果物缶(スライスパン)</p> <p>709/870</p>	<p>28 せわ背割りパン</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>はんぺんチーズフライ</p> <p>(小中1個)</p> <p>チリコンカン</p> <p>779/952</p>	<p>29 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>どさんじる</p> <p>あじフライ</p> <p>(小中1個)</p> <p>ふきのいたに炒め煮</p> <p>665/812</p>