

Table with 10 columns for days (1日(金) to 15日(金)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a 'いい歯の日' (Good Teeth Day) section on 8th Nov and a '立冬(11月7日)' (Winter Begins) section on 7th Nov. A nutrition table at the bottom shows energy and protein values for each day.

立冬(11月7日)

日本には、1年間を24に分けてそれぞれに季節を表す言葉をつけた「二十四節気」があります。「立冬」は、二十四節気の19番目で、冬の始まりを表す日です。秋が深まり、冬の気配が立ち始めるころで、今年11月7日にあたります。給食では、これからはじまる寒い冬を元気に過ごすために、旬の冬野菜をはじめ、冬の食材を使います。11月7日は「かにめし」です。冬の味覚を味わいましょう。



いい歯の日(11月8日)

いい歯の日は、いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていきたいという願いを込めて、日本歯科医師会により制定されました。「大豆とちくわと芋の揚げ煮」は、しっかりかむことでおいしさ分かる献立です。毎日の食事を、しっかりかむことを心がけてください。



学校給食費:1食あたり 276円

※栄養三色(□○△)

<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>

□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)

○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)

△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

※「\*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。

※「塩」の使用について:献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

