

11月 小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を
変更することがあります。

※ 第三卷 (口〇△)

＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類> いまま

□…黄色の食品(熱や力のもとになる食品 岩水化物・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)

「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯の日」です

8日が土曜日なので、7日にかみごたえのある献立として、「いかのマリネ」が登場します。

「いのちの、うつ」が登場します。
よくかんで食べることによって、「歯の病気を防ぐ」、「脳の働きをよくする」、「食べすぎを防ぐ」、「胃腸の働きを助ける」などよいことがたくさんあります。



「世界の料理を味わおう週間」

11月10日～14日までを、大阪・関西万博にちなんだ「世界の料理を味わおう」週間としています。

Q10日「韓国」料理の「ピビンバ」

Q11日「由華」料理の「ヌニータン えびのケチャップかけ」

Q11日「牛丼」料理の「ス ミ ブ ブ、えののア ブ ブ が」
Q12日「イタリア」料理の「フ パ ゲ テ イ イタ リ ア ン」

○12日「ラクア」料理の「スパリアトラン」
○13日「フランフ」料理の「ポトフ」

Q13日「フランス」料理の「ホット」
Q14日「日本」料理の



11月 小学校給食献立表

すがたをかえる大豆

3年生が国語科で「すがたをかえる大豆」を学習することに合わせて、今月の給食は、「大豆、いり大豆、うち豆、豆乳、ゆば、豆腐、油揚げ、厚揚げ、みそ、しょうゆ、豆腐ハンバーグ、大豆もやし」などを使った献立を多く取り入れています。

大豆がいろいろな食べ物に変身しているので、献立表を見て、どんな大豆製品が使われているか探してみましょう。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布やけずりぶしからとった「だし」にはうま味成分があります。

和食を日々の
食生活に活かす
と三つのよいこ
とがあります。

- ①栄養素をバランスよくとれる
 - ②動物性脂肪が少ない食事を実現できる
 - ③減塩につながる

11月24日が
祝日のため、
11月21日(金)
に「和食の日の
献立」が登場し
ます。

