

平成29年 11月 学校給食予定こんだてひょう

		長与町立長与小学校			No.1
ひ ち ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う		
			①赤 血や肉のもとになる	②黄 熱や力のもとになる	③緑 体の調子をととのえる
1	水	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		にしょくだんごじる	とりにく	こむぎこ しらたまこ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ
		さんまのみぞれに	さんまみぞれに		
		キャベツのゆかりあえ			キャベツ しそごはんのもと
2	木	コッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ぶたにくとレンズマメのスープ	ウインナー ぶたにく レンズマメ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ トマト
		ごぼうサラダ		ごま ねりごま さとう あぶら	ごぼう きゅうり コーン
		とうにゅうプリン		とうにゅうプリン	
6	月	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		うおそうめん	うおそうめん はんぺん		たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ
		とりにくのあまずあんかけ	とりにく	でんぷん こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ
7	火	くろざとうパン		くろざとうパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		イタリانسープ	ベーコン たまご チーズパウダー	パンこ	たまねぎ にんじん コーン
		ミートボールのケチャップに	ミートボール	あぶら さとう	たまねぎ しめじ
		りんご			りんご
8	水	ごはん		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		はるさめじる	はんぺん	はるさめ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ
		さばのみそに	さばのみそに		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	ごまあぶら ごま さとう	れんこん にんじん こんにゃく
9	木	こがたコッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		わふうスパゲティ	ベーコン ぶたにく きざみのり	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ にんにく
		ゴマドレッシングサラダ		さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり コーン
10	金	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		うまに	とりにく あげかまぼこ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく インゲン
		きゅうりとはるさめのすのもの	わかめ	はるさめ さとう ごま	きゅうり
13	月	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ	さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ
		ぎょうざ	ぎょうざ		
		もやしときゅうりのナムル		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり
14	火	コッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		しろいんげんまめのクリームに	とりにく グレートノーザン ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん パセリ
		ウインナーとやさいのソテー	ウインナー	ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン
15	水	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		おやかどんぶり	とりにく たまご	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ
		くきわかめのすのもの	くきわかめ	ごまあぶら さとう	きゅうり もやし

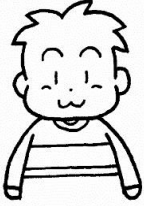
11月8日は、いい歯の日
よくかんで食べよう！





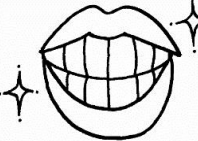
かむことの効果

◇肥満予防



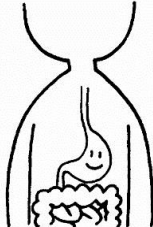
よくかんで、ゆっくり
食べるので適量で満腹感
を得ることができます。
食べすぎを防ぐことになり、
肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



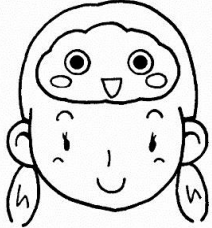
かむことで、だ液が
たくさん分泌されます。
だ液の働きによって、
むし歯菌が活性化しに
くくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ
くだいたり、だ液と混
ぜあわせて飲み込むため、
胃や腸での消化・吸収
がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、
顔の近くの頭の血
管や神経が刺激さ
れて、脳の働きが
活発になります。

学校給食における 地場産物使用推進週間

11月13日から11月19日

地場産物使用推進週間には、地元の食材や長崎
県内産の食材を多く取り入れています。

☆17日(金)まるごと長崎県給食
ごはん 牛乳 みそ汁 きびなごフライ
ひじきの甘辛煮 みかん



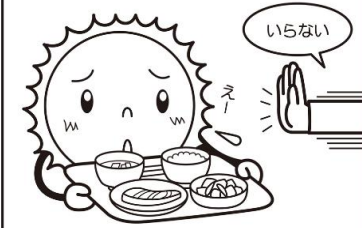
平成29年 11月 学校給食予定こんだてひょう

		長与町立長与小学校			No.2
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う		
			①赤 血や肉のもとになる	②黄 熱や力のもとになる	③緑 体の調子をととのえる
16	木	こめこパン		こめこパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		じゃがもちのスーフ	ベーコン	じゃがもち	はくさい たまねぎ にんじん パセリ
		とりにくのこうみいため	とりにく	ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン
		キャンディチーズ	チーズ		
17	金	ごはん		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		みそしる	あつあげ むぎみそ	じゃがいも	だいこん えのきたけ ねぎ
		きびなごフライ	きびなごゴマフライ	あぶら	
		ひじきのあまからに	ひじき あぶらあげ あげかまぼこ	あぶら さとう	にんじん
		みかん			みかん
20	月	ごはん		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		のっぺいじる	とりにく あつあげ	さといも でんぶん	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ
		さけのしおやき	さけのしおやき		
		ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん
21	火	こがたコッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ごもくうどん	とりにく はんぺん あぶらあげ		たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ
		ごぼうのメンチカツ	ごぼうのメンチカツ	あぶら	
		キャベツのレモンあえ			キャベツ レモンかじゅう
22	水	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		うずらたまごのスーフ	とりにく うずらたまご		たまねぎ にんじん たけのこ
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	あぶら さとう でんぶん	キャベツ ピーマン しょうが にんにく
		みかん			みかん
24	金	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ビーフカレー	ぎゅうにく スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく すりおろしりんご
		フルーツのオレンジジュースあえ		カクテルゼリー みかんジュース	みかん おうとう パイン
27	月	ごはん		こめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		さつまじる	とりにく あつあげ むぎみそ	さつまいも	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ
		いわしおかかに	いわしおかかに		
		かぶのあまずあえ		さとう	かぶ にんじん
28	火	こがたコッペパン		コッペパン	
		いちごジャム		いちごジャム	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ちゃんぽん	ぶたにく あげかまぼこ はんぺん イカ	ちゃんぽんめん あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にんじん
		ふきよせあげ	だいず こんぶ	さつまいも でんぶん あぶら	れんこん かぼちゃ
29	水	むぎごはん		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		ぎゅうにくとだいこんのべっこうに	ぎゅうにく あつあげ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん だいこん
		パンサンズウ	ハム	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	きゅうり
30	木	コッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
		こめこのクリームスーフ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	じゃがいも パター こめこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ
		ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり
		みかん			みかん

チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い



ファストフードや清涼飲料をとることが多い



いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう



食べるのが早い



スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる



夜食を食べることが多い



たくさんある人は要注意!
食生活を見直そう!

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子供のうちから正しい食習慣を身に付けることが大切です。

