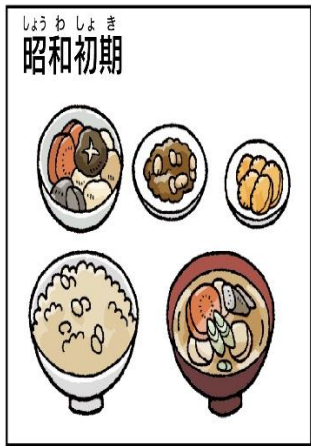


2026年 令和8年	11月 こんだてめい		血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえ る (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂 質
11/ 2 (月)	ごはん とうふハンバーグ おろしソース ゴマネーズ なめこじる ぶどうゼリー	○	とうふ ちくわ みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 ゴマ マヨネーズ ぶどうゼリー	大根 人参 きゃべつ きゅうり なめこ 長ねぎ 小松菜	594 773	19.6 25.0	18.7 23.4
11/ 4 (水)	ごはん さいきょうやき いもじる あつあげあえ バナナ	○	さわら ちくわ 大豆 厚揚げ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 麦 さといも	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 大根 小松菜 バナナ	614 800	27.9 37.4	18.0 22.4
11/ 5 (木)	さつまいも サクとチーズの ソフトカツ パン ツナとまめのサラダ チーズ	○	ツナ ウインナー ひよこ豆 わかめ チーズ サケ	さつまいもパン さとう オリーブ油 小麦粉 パン粉 大豆油	大根 人参 玉ねぎ しめじ いんげん きゅうり ハス きゃべつ ほうれん草	627 825	31.9 42.1	23.6 30.0
11/ 6 (金)	ごはん ホッケのうまみぼし みそしる おひたし ヨーグルト	○	ホッケ 油揚げ わかめ みそ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも	白菜 人参 ほうれん草 もやし 長ねぎ えのき 水菜	585 751	26.6 33.9	15.5 18.6
11/10 (火)	テーブル ロールパン ジャムマーガリン ハムサラダ わかめスープ こざかな アーモンド	○	鶏肉 ハム わかめ 小魚 たまご	テーブルロールパン いちごマーガリン パン粉 さとう アーモンド バター	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 しいたけ 長ねぎ 水菜	658 723	31.8 37.5	21.3 24.8
11/11 (水)	 ごもくかめめし ぶたととりの ミンチカツ クリームコンフェ 肉じゃが みそしる	○	豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも 白滝 さとう クリームコンフェ	人参 玉ねぎ 干しいたけ いんげん 長ねぎ	751 979	31.7 41.7	22.8 27.8
11/12 (木)	はちみつパン ブルーベリー ジャム うみのマリネ さつまポテト トマトクリーム スープ	○	たまご 海藻ミックス かまぼこ エビ ウインナー	はちみつパン じゃがいも ブルーベリージャム さつまいも ホワイトルウ	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ いんげん トマト	584 745	22.6 30.0	16.8 20.8
11/13 (金)	ごはん レモンからあげ きのこじる いりどうふ りんご	○	鶏肉 とうふ たまご みそ	米 麦 片栗粉 大豆油 こんにやく さとう ゴマ	レモン 人参 玉ねぎ 干しいたけ しめじ えのき しいたけ 小松菜	643 848	26.1 34.8	22.1 28.0
11/19 (木)	わかめ ごはん ホキさくさくあげ とんじる おこめのムース ブルーベリー	○	ホキ わかめ 豚肉 みそ	米 麦 じゃがいも 白滝 さといも ムース	人参 きゃべつ ほうれん草 大根 小松菜 梅肉	544 705	21.9 28.8	13.3 15.0
11/20 (金)	あんかけ ラーメン やさいぎょうざ アシドミルク きりぼしナムル		豚肉 なんと ハム 鶏肉 アシドミルク	中華麺 片栗粉 大豆油 ごま油 ゴマ	人参 もやし 小松菜 ほうれん草 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ショウガ	590 741	25.2 31.2	18.8 23.3
11/25 (水)	ごはん とりのごまてりやき すましじる しそひじき こざかなあえ	○	鶏肉 しらす わかめ とうふ たまご ひじき	米 麦 ゴマ さとう オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 しめじ えのき 水菜 しそ	554 726	23.4 30.6	18.4 23.1
11/26 (木)	まめぱん チーズオムレツ にくだんごスープ にゅうさんきん ポテトサラダ デザート	○	チーズ たまご ハム 肉団子 乳酸菌デザート	豆パン じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ 白菜	665 878	22.7 29.3	26.7 35.0
11/27 (金)	ごはん やきざかな こんさいじる いそに オレンジ	○	サケ ひじき 大豆 厚揚げ ちくわ 油揚げ みそ	米 麦 さとう こんにやく	人参 いんげん ごぼう 大根 干しいたけ オレンジ	600 788	29.6 39.6	17.1 21.1
11/ 30 (月)	ごはん マーマレードやき おいもとおまめの トマトスープ ジャコサラダ おさつスティック	○	鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆 ウインナー	米 麦 マーマレードジャム じゃがいも さとう さつまいも オリーブ油	人参 大根 ほうれん草 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ いんげん しめじ トマト	597 785	22.2 29.1	19.9 25.0

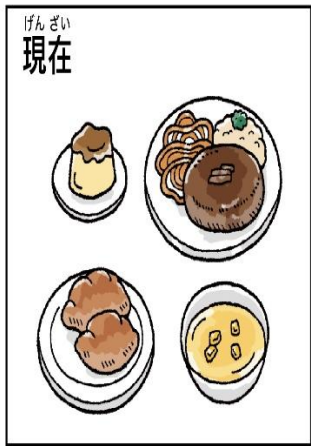
※ 11月16日・17日・18日・24日は入学選考及び予備選考のため
在校生の給食はありません。



現在の食事はかむ回数が減っている



1420 回



620 回

昭和初期の食事は、かみこたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみこたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。



11月8日はいい歯の日
しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を自指しましょう！



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみこたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。