



# 11月 給食献立表

令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 吹き寄せご飯 じゃが芋のそぼろ煮 えのきのすまし汁 牛乳	2日 キャロットライスのクリームソース ブロッコリーサラダ つぶつぶみかんゼリー 牛乳 <b>みかんの日(3日)</b>	3日 	4日 プルコギ丼 わかめスープ くだもの果物(りんご) 牛乳 <b>秋土用(10/20~11/6日)</b>	5日 ごはん しろみぎかな 白身魚とししゃものから揚げ 磯和え スキージュー汁【新潟県】 牛乳
8日 カミカミ炊き込みご飯 野菜のねりごま和え 呉汁 牛乳 <b>いい歯の日</b>	9日 ちゅうかどん 中華丼 チンゲン菜のスープ くだもの果物(みかん) 牛乳	10日 ツナコーントースト ポトフ バジルドレッシングサラダ 牛乳	11日 ごはん さけのチーズ焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳 <b>さけの日・チーズの日</b>	12日 わかめご飯 おでん フライドポテトサラダ りんごジュース
15日 豚肉と昆布の混ぜご飯 大学芋まめ 豆腐と小松菜の味噌汁 牛乳 <b>昆布の日</b>	16日 あき こんさい 秋の根菜カレーライス 白菜サラダ くだもの果物(柿) 牛乳	17日 にく とうどん れんこんの炒め物 チーズゼリーブルーベリーソース 牛乳 <b>れんこんの日</b>	18日 ごはん ジャンボ揚げぎょうざ ごま味噌和え もやしのすまし汁 牛乳	19日 ごはん こぎつねご飯 ふるぎ吹き大根【京都府・愛知県】 ちゃんこ汁【東京都】 牛乳 <b>食育の日</b>
22日 かいかどん 開化丼 さつま汁【鹿児島県】 くだもの果物(はやか) 牛乳	23日 	24日 ごはん さばの文化干し 白菜の昆布漬 なまあみ生揚げの味噌汁 牛乳 <b>和食の日</b>	25日 サンマー麺【神奈川県】 中華サラダ おかしな焼き芋 牛乳	26日 ごはん しゃきしゃきハンバーグ 野菜のごま和え 大根の味噌汁 牛乳 <b>ラッキーアイテム</b>
29日 メキシカンライス 洋風玉子スープ ココアバナナケーキ 牛乳 <b>誕生日給食</b>	30日 ごはん 銀さわらの香味焼き 野菜と油揚げの煮浸し にらとじゃがいもの味噌汁 牛乳	☆ 11月給食目標 ☆ 「感謝の気持ちで食事をしよう」		
11月お誕生日の皆さんおめでとう ございます！デザートは、バナナの 甘さとココアの香りがおいしいケー キです♪	銀さわらはミナミカゴカマスという 魚で、さわらとは別の種類です。 ニュージーランド産産で宝石のよう な魚と呼ばれています。	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>11月8日は いい歯の日</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>歯を大切にしていますか？</b></p> <p>こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>甘い菓子や飲み物のだらだら食べ</li> <li>歯みがきはめんど</li> <li>あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き</li> </ul> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>かむことの効果</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 消化を助ける</li> <li>② 脳の働きをよくする</li> <li>③ むし歯を防ぐ</li> <li>④ 肥満を防ぐ</li> </ol> </div> </div>		

## 目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？  
食事をきれいに食べるには、  
はしの持ち方や使い方がと  
ても重要です。正しい持ち  
方を確認し、使い方を直  
していきましょう。

**はしの選び方**

親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。



自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



## はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。

