



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 みかんの日(3日)	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 秋土用(10/20~11/6日)	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 いい歯の日	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 切り干大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳 さけの日・チーズの日	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 昆布の日	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 れんこんの日	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 食育の日
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 和食の日	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 ラッキーアイテム
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 誕生日給食	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%;"> <h3>歯を大切にしていますか？</h3> <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"> 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ 歯みがきはめんど 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 </div> <div style="width: 20%;"> <h3>かむことの効果</h3> <ol style="list-style-type: none"> ① 消化を助ける ② 脳の働きをよくする ③ むし歯を防ぐ ④ 肥満を防ぐ </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、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方



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。

★成長に合わせて、
使いやすいものに
変えましょう。

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」を書きよ
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。
- はしの
動かし方を
練習しよう！
- 下のはしは
動かしません。