



平成21年11月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標「かみごたえのある食材を食べよう」

私たちは日ごろ、意識せずに食べ物をかんで食べていますが、かむ力は毎日の食事を通して自然に身についていくものです。よくかむと肥満を防止し、脳へ刺激を与えます。かむと出るだ液は、口の中をきれいにして、消化を助けて病気に対する抵抗力を高めます。やわらかい食べ物ばかりでは、かみかみパワーが減退します。

月	火	水	木	金
2日 ごはん 牛乳 さつまいもの味噌汁 まぐろの甘辛煮 刻みたくあん 手巻きのり パイナップル		4日 ツイストロールパン 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ 卓上ごまドレッシング	5日 ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のかき揚 天つゆ	6日 ソフトめん 牛乳 中華あんかけ 味つき卵 カットコーン
9日 麦ごはん 牛乳 卵汁 ひじきの含め煮 みかん ココアパウダー		10日 麦ごはん 牛乳 根菜きんぴら いかボールの 甘酢ソース 柿	11日 バターロールパン 牛乳 大豆のインド煮 ごまだれ団子	12日 ごはん 牛乳 味噌おでん 鶏つくねのたれかけ ミックスマツ
16日 麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 大根もち 切り昆布の ツナあえ	17日 麦ごはん 牛乳 筑前煮 厚焼き卵 のり佃煮 ヨーグルト	18日 サンドイッチ バンズパン 牛乳 さつまいも ポターージュ 焼き肉サンドの具 りんご	19日 ごはん 牛乳 大豆と昆布の 五目煮 いわしの南蛮漬 (3尾) 一口ゼリー	20日 ごぼうピラフ 牛乳 かみかみ セレクト給食 ボイルキャベツ 卓上ソース
毎月19日は 「食育の日」 おうちでごはんの日 	24日 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さば銀紙焼 みかん	25日 スライスパン 牛乳 じゃがいもと ベーコンのミルク煮 コールスローサラダ 卓上しょうゆドレッシング マーマレード	26日 中華めん はっこう乳 さっぽろラーメン スープ いが栗コロッケ 干し小魚	27日 麦ごはん 牛乳 中華海鮮うま煮 ショーロンポウ (3個) キウイフルーツ (1/2個)
30日 麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツみつ豆 福神漬	<p>都合により献立を変更する場合があります。</p> <p>16日の「切り昆布のツナあえ」は応募献立です。</p> <p>11月のかみごたえのある食材を使った、かみかみ献立紹介です。</p> <p>野菜のかき揚・根菜きんぴら・さつまいもと大豆のあめ煮・焼き肉サンドの具・コールスローサラダ・ごぼうピラフ・いかフライ・トンカツ・干しいも・かりんとうなどです。</p> <p>いつも以上によくかんで食べるように心がけてください。</p>			

20日は「かみかみセレクト給食」です。
おたのしみに！



- いかフライ(カレー味) + 干しいも
- いかフライ(カレー味) + かりんとう
- トンカツ(バジル風味) + 干しいも
- トンカツ(バジル風味) + かりんとう

