

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみが



11月の食育目標: 好き嫌いなく食べよう。

嫌いなものでも一口は食べてみよう。

11月8日は「仏仏の質

金 *∞* 

さつまいもと

大根のみそ汁

きのこ類

1.8 1.9

肉汁

(いも類)

福島

なめこ汁

いも類)





ポークハヤシ

(果物類)

鶏肉 ハム 海藻

きゅうり キャベン

しめじ こんにゃく

(伊達小希望献立)

果物類

小松菜 もやし 大根

ポークカレ

じゃがいも 砂糖

人参 きゅうり もやし 玉ねぎ グリンピー

豆類

ng) 塩分(g)

福神漬け

海藻サラダ

キ乳 豚肉 ヨーグルト

んばく質(g) 脂質(g) カルシウム

春巻き

豚肉 豆腐

小麦粉

玉ねぎ たけのこ

27.2

麦ごはん

カレールウ

ごはん

6

給食休み

赤

黄

緑

13

オレン

給食休み

黄

緑

20

豆乳プリン

給食休み

黄

緑

給食休み

黄

621



野菜炒め

いわしのかんろ煮

ごはん

いわし

さか糖

納豆

納豆 豚肉

さばのみそ煮

(伊達小希望献立)

和食の日献立 だしを味わう!

さば 豚肉 豆腐 豆乳 かつお節

ごはん 砂糖 さつまいも

もやし きゅうり

ねぎ 干ししいたけ

ごはん

伊達東小学校6年生

ねぎ なめる

はん 米油

小松菜

麦ごはん

地場産物活用献立

: P-

玉ねぎ

こはん



7

キャラメル

クリーム

給食休み

14

福島りんご

ジャム

給食休み

緑

21

給食休み

黄

緑



マカロニ

スープ

豆類

玉ね

nder III

3.6

小松菜

卵のスープ

《緑黄色野菜》

きゅうり

宇ししいだけ

福島大豆入り

シチュー

●きのこ類

ウインナー ハム 大豆

人参 小松菜 白菜 キャベツ 玉ねぎ

30.9 31.4 500

マカロニサラダ

チキンカツ

鶏肉 ハム

ミートオムレツ

玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ レモン

ネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)

23.1 22.6 410 29.5 28.1 478

コッペパン 小麦粉

玉ねぎ

黒パン

伊達東小学校6年生

りんごジャム シチュールウ

ン キャラメルクリーム ノンエッグマヨネーズ パン粉

きゅうり

れんこんのオーロラサラダ

チーズハンバーグ

キ乳 鶏肉 チーズ

小松菜サラダ

福島ウインナー

コッペパン

じやがいも

地場産物活用献立

福島健康応援メニュー

コッペパン

伊達小学校6年生

いい歯の日(8日)献立

L S

ti	こか大切です。またまでは、ししゅうびょう ふせ まや歯周病を防ぐ	U	か こうか	きたい	かたくさん	, д. с. <b>2</b>		و الم		(d b)	シ _
• •	つまでも	<b>たいせつ</b>	4	のり和 野菜のか			5	(東	にゃくサ 小希望献 ナゲット	(立)	
C	Ja Ce E	exulc!	ミニ ョーグルト ゼリー	ソフトめん		うどん ナ汁		麦ご	はん	ポーク	<b>/</b> ۱
			給食休み		魚	類	給食休み	東小希望南	<b></b>	(果物	勿類
	里砂厂		赤	牛乳 鶏肉 な  のり	さると 油油	揚げ	赤	牛乳豚	肉鶏	タ ハム	润
19_			黄	ソフトめん / 砂糖 ゼリー			黄	麦ごはん じゃがいも	ハヤシ	ルウ ドレ	/ツミ
📅		$(\ \ \ )$	緑	人参 キャベツ 小々 ほうれん草 干ししい		ねぎ 大根 ごぼう 春菊	緑	人参 玉河グリンピ			キャんに
			12/14-(kcal) 644 866	たんぱく質(g) 脂質(g 24.6 20.2 31.5 24.9	2 348	塩分(g) 2.0 2.5	エネルギー(kcal) 691 805	たんぱく質(g) 25.9 29.0	脂質(g) 21.5 23.0	אליליותל (mg) 279 287	塩
10	ブロッコリー 福島とんた		11	大根とハムの 伊達の厚別			12	伊達鶏肉	8かか和。  のから揚  話給食献	げ(2コ)	
ふりかけ	カルシウム入り ごはん	具だくさん	福島 りんごの コンポート	中華めん		ーメン		人参ご	ごはん	豚 (伊達小莉	汁 希望
給食休み	地場産物活用献立	海藻類	給食休み	地場産物活用献立		類	お食休み	活用献立	給食	<b>果</b> 拉	勿類
赤	牛乳 豚肉 沼かつお節	語揚げ みそ	赤	牛乳   豚肉     ハム   わかめ	鳥肉卵		赤	牛乳 鶏かつお節	肉 豚 i みそ	为 豆腐	
黄	カルシワム人! 砂糖 じゃがし		典	中亀めん砂料		米油	黄	じゃがい		乳バター	ごま
緑	人参 ブロッコリ  キャベツ ねぎ :	ー 大根 ごぼ <sup>.</sup> コーン こんにゃ		人参 大根 キャベツ 玉ねぎ コーン 干し		がし にら ご にんにく	緑			N松菜 もや つきこん!	
エネルギー(kcal)	たんばく質(g) 脂質(g)	カルシウム(mg) 塩分(		たんばく質(g) 脂質(g		塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩
604 719	23.0 17.6 27.0 19.7	354 2.2 378 2.5		26.9 15.2 33.9 17.2	2 366	2.6	622 741	30.0 34.8	18.3 20.3	322 336	H
											_

くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、

23.0 | 17.6 | 354 27.0 | 19.7 | 378 26.9 | 15.2 | 366 | 33.9 | 17.2 | 400 | 野菜のツナ和え 17 18

焼きぎょうざ(2コ) ビビンバ わかめスープ チャーハン 伊達小·東小希望献立 果物類

-乳 豚肉 豆腐 ハム わか&

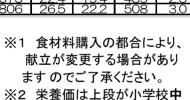
まうれん草 ねぎ 干ししいたけ にんに

給食休み

赤

黄

緑



キャベツ きゅうり

ま 小麦粉

学年、下段が中学校を示し ます。 ※3 令和7年度9月分学校給 食放射性物質検 査結果に ついて、全て検出(ND)さ

れませんでした。

り	赤	牛乳	物 豆腐	るツナ					
_	黄	中華めん小麦粉		米油 6	ゥがい: 少糖				
しく	緑	人参 月 白菜 ね		Fャベツ きたけ こ	もや んにゃ				
)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(٤				
	663	26.4	18.5	418	2.2				
	827	32.7	19,7	439	2.7				
	25	25 もやしとちくわのナル 味付け卵							
		中華	めん	ラーメン	こつ ノスーフ 給食)				
	給食休み	286		果物	勿類				
	赤	牛乳	物 则	ちくわ					
	黄	中華めん	ひ 砂糖	ごま油	ごま				

緑

624

給食休み

キャベツ もやし 小松菜

たんばく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)

ンゲン菜 ねぎ きくらげ

30.1 18.1 328

かぼちゃコロッケ

ソフトめん

すき焼き風

うどんかけ汁

魚類



2.5 2.8



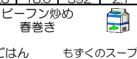
691

19

ヨーグルト

給食休み

黄



◯ 魚類 ⊃

なると

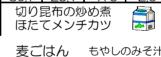
チンゲン菜 きくらげ 干ししいたけ

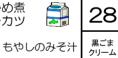
たんばく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)

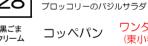
米油 ごま油

1.7











《緑黄色野菜》 給食休み (海藻類) 半乳 鶏肉 卵 豚肉 ラッペパン ワンタン 砂糖 米油 黒ごまクリーム ごま油 オリーブ油 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー キャベツ にら

きゅう しょく

ごはん



317

脂質(g) カルシウム(mg)

19.1

2,0

ちさん ちしょう ちいき せいさん のうりんずいさんぶつ ちいき しょうひ と く かっこうきゅうしょく ちいき 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でと ちいき かつよう ちいき さんぎょう しょくぶんか りかい ふか ちいき あいちゃく はくく れた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むかはようもんだいしよりようじきゅうりつ とともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています

みそ

人参 もやし さやいんげん

20.8

麦ごはん 小麦粉

## じ ば さん ぶつ がっ こうきゅうしょく かつ よう 学校給食に地場産物を活用する効果

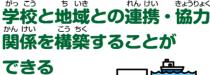
040404040404040404

地域の産業や食文化へ の理解を深めることが



食料の生産、流通に関わる人 びとに対する感謝の気持ちを 育むことができる







給食では、地産地消として、11月10日(月)~11月14日(金)まで、「地場産物活用献立」を実施する予定です。

## ~特別献立紹介~

603

今月は、伊達小学校と伊達東小学校の希望献立や、お話 希望献立があります。献立表には赤字で標記されています。

〇伊達小学校希望献立 12日(水)豚汁 20日(木)さばのみそ煮

〇伊達東小学校希望献立 5日(水) こんにゃくサラダ 28日(金) ワンタンスープ

17日(月)

〇伊達小・伊達東小希望献立 ビビンバチャーハン、ぎょうざ、 春雨サラダ、ミルメーク

〇小中学校お話希望献立

12日(水)「鶏肉のから揚げ」・・・「精霊の守人」」というお話の 本より 25日(火)「とんこつラーメン」・・・「君の膵臓を食べたい」という

お話の本より お楽しみに!