



Main menu table with columns for Date, Main Dish, Side/Dessert, Main Ingredients (Red, Green, Yellow), Energy/Protein/Fat, and Remarks. Includes various dishes like Gohan, Salad, and Soups.

※都合により献立を変更することがあります。

Summary table for November average: 小学生8~9歳の基準値, 今月の平均, 熱量650Kcal, 熱量631Kcal, 蛋白質27.6g, 蛋白質25.2g, 脂質20~30%, 脂質31.2%, 食塩相当量2.0g未満, 食塩相当量2.2g

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

※ミルメークはココア味が出ます。(ミルメークに卵・乳は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

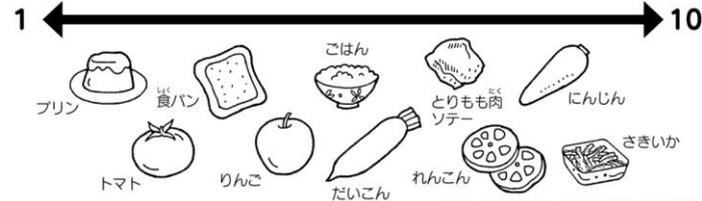
11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみこたえ度



※かみこたえ度は数値が増えるほどかみこたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋肉図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。

11/24は和食の日です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

クイズ1: 配せんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左? (Illustration of bowls of rice and miso soup)

クイズ2: 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何? (Illustration of soy sauce, vinegar, and other condiments)

和食クイズの答え: 1. ごはんが右、みそ汁が左。 2. しょう油