令和8年度



11月 給食だより

秋も一段と深まり、肌寒さを感じる季節となりました。新米やきのこ、野菜、果物、魚など、様々な食材が旬を迎え、一層おいしさを増します。
冬の訪れに備えて、バランスのよい食事をしっかりとり、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！

11月8日は「いい歯の日」～よく噛んで食べよう～

みなさんは、食事のときに何回くらい噛んでいますか？
よく噛んで食べることは、歯によいだけでなく、全身の健康にもつながります。よく噛むことの効能を知って、日頃から一口30回を目安に「よく噛む」習慣を身に付けましょう。







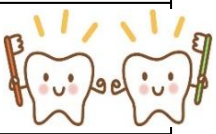


①肥満予防
よく噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

②味覚の発達
しっかりと味わうことで、食べ物の味がよく分かるようになります。

③言葉の発音がはっきりする
口の周りの筋肉が発達し、きれいな発音につながります。

④脳の発達
よく噛むことで脳が活性化し、集中力や記憶力がアップします。



⑤歯の病気予防
唾液がたくさん出ることで、虫歯などの病気を防ぎます。



⑥がん予防
唾液に含まれる酵素が、発ガン物質の活性を低下させてくれます。

⑦胃腸の働きを助ける
よく噛むことで唾液に含まれる消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助けてくれます。胃腸の働きを活発にします。





⑧全身の体力向上と全力投球
よく噛むことであごが発達し、歯を噛みしめることで、全身に力が湧きます。全力で運動や勉強に取り組むことができます。



食後の
歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままでいると、むし歯になりやすくなります。将来もずっと、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

令和8年度

11月 給食献立予定表

◇今月から家庭科の「献立コンクールメニュー」が登場します！※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

潟上市立天王中学校

曜日			月	火	水	木	金
日にち			2	3	4	5	6
献立名			・ごはん ・豚肉の生姜炒め ・ごま酢和え ・大根となめこのみそ汁		・ごはん ・鶏ごぼう丼 ・野菜のみそ汁 ・豆乳プリン	☆２色揚げパン（シュガー・ココア） （2-2リクエスト） ・春雨とツナのサラダ ・具だくさんトマトスープ ・いちごヨーグルト（ソフール）	◇天中献立コンクールメニュー◇ ・栗ごはん（ごま塩） ・鮭のチーズフライ ・れんこんのきんぴら ・だまこ汁（２ヶ） ・梨ゼリー
食品	赤	1	豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ		鶏肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、厚揚げ、みそ	ツナ、鶏肉、大豆	鮭、鶏ひき肉、鶏肉、親鶏もも肉、豆腐
		2	牛乳		牛乳	牛乳、ヨーグルト	牛乳、チーズ
	緑	3	ほうれん草、にんじん		にんじん、小松菜	小松菜、にんじん、県産トマトピューレ	にんじん、せり
		4	生姜、にんにく、玉ねぎ、大根、なめこ、ねぎ		にんにく、生姜、玉ねぎ、ごぼう、枝豆、白菜、ねぎ	キャベツ、にんにく、玉ねぎ、県産ぶなしめじ	れんこん、ごぼう、県産木耳、枝豆、県産舞茸、ねぎ
	黄	5	ごはん		ごはん、糸こんにゃく、片栗粉、豆乳プリン	ミニコッペパン、グラニュー糖、ミルクココア、春雨、じゃがいも、マカロニ	ごはん、蒸し栗、だまこ、糸こんにゃく、和梨ゼリー
		6	米油、いりごま		米油	米油、棒々鶏ドレッシング	米油、いりごま、ごま油
日にち			9	10	11	12	13
献立名			・ごはん ・鶏肉の香味焼き ・塩きんぴら ・せんべい汁 ・ババロア風大福	・米粉パン （ブルーベリージャム） ・きのこソースハンバーグ ・イタリアンサラダ ・潟上ねぎのクリームシチュー	◇羽城中献立コンクールメニュー◇ ・きのこと鶏肉の炊き込みごはん ・わかさぎから揚げ ・小松菜とにんじんのおひたし ・かぼちゃのみそ汁 ・潟上産りんご	◇羽城中献立コンクールメニュー◇ ・ごはん ・小籠包 2ヶ ・チンジャオロース ・中華風コーンスープ ・マーラーカオ	・ごはん ・さばのカレー煮 ・秋野菜と豚肉の煮物 ・キャベツのみそ汁
食品	赤	1	鶏肉、みそ、鶏ひき肉、豚肉、豆腐、油揚げ	ハンバーグ、鶏肉	鶏肉、油揚げ、糸かつお、厚揚げ、みそ	小籠包、豚肉、豆腐、卵	さば、豚肉、豆腐、みそ
		2	牛乳	牛乳、スキムミルク	牛乳、だし昆布、わかさぎ	牛乳、カットわかめ	牛乳
	緑	3	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	県産トマトピューレ、ブロッコリー、にんじん	にんじん、小松菜、かぼちゃ	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、チンゲン菜	にんじん、ほうれん草
		4	ごぼう、国産たけのこ、キャベツ、県産干し椎茸、ねぎ	ぶなしめじ、県産舞茸、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、黄ピーマン、レモン果汁、ねぎ	県産ぶなしめじ、県産舞茸、エリンギ、キャベツ、りょくとうもやし、玉ねぎ、りんご	国産たけのこ、もやし、にんにく、生姜	ごぼう、枝豆、キャベツ、ねぎ
	黄	5	ごはん、糸こんにゃく、かやき煎餅、ババロア風大福	米粉パン、ブルーベリージャム、片栗粉、じゃがいも	ごはん	ごはん、片栗粉、ホールコーン、クリームコーン、マーラーカオ	ごはん、里芋、さつまいも、角こんにゃく
		6	米油、いりごま、ごま油	オリーブ油、シチューフレーク、ベシャメルソース、バター	米油、いりごま、ごま油	米油、ごま油	米油
日にち			16	17	18	19	20
献立名			◇天中献立コンクールメニュー◇ ・さつまいもごはん（ごま塩） ・鶏肉ときのこの炒め物 ・れんこんのツナマヨサラダ ・みそけんちん汁	・バターロールパン ・タンドリーチキン ・野菜ソテー ・ミネストローネ ・アセロラミルク	・ごはん ・春巻き ・小松菜のナムル ・マーボー豆腐	☆潟上市統一献立☆ ・ごはん ・ぶりの竜田揚げ ・菊花和え ・いものこ汁 ・鉄分＆葉酸ヨーグルト	・麦ごはん ・焼肉丼 ・豆腐とわかめのみそ汁 ・さつまいもと栗のタルト
食品	赤	1	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、県産ウインナー、鶏肉、大豆	春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	ぶり、鶏肉、親鶏もも肉、みそ	豚肉、豆腐、みそ
		2	牛乳	牛乳、プレーンヨーグルト	牛乳	牛乳、鉄分＆葉酸ヨーグルト	牛乳、カットわかめ
	緑	3	ほうれん草、にんじん	ブロッコリー、にんじん、トマト缶、県産トマトピューレ	小松菜、にんじん、赤ピーマン	にんじん、ほうれん草、せり	にんじん、赤ピーマン、にら、小松菜
		4	生姜、にんにく、えのきたけ、県産ぶなしめじ、県産干し椎茸、ねぎ、キャベツ、れんこん、大根、ごぼう	にんにく、キャベツ、エリンギ、ホールコーン、玉ねぎ、セロリ	大豆もやし、りょくとうもやし、にんにく、ねぎ、にら	キャベツ、もやし、菊の花、県産舞茸、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、ねぎ
	黄	5	ごはん、さつまいも	バターロール、じゃがいも、ABCマカロニ、アセロラミルク	ごはん、片栗粉	ごはん、里芋、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、タルト
		6	米油、いりごま、ごま油、マヨネーズ	オリーブ油、バター	米油、いりごま、ごま油	米油	ごま油、いりごま、米油
日にち			23	24	25	26	27
献立名				◇羽城中献立コンクールメニュー◇ ・コッペパン （いちごジャム） ・ミートボール ２ヶ ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・かぼちゃのポタージュ ・県産りんごゼリー	◇羽城中献立コンクールメニュー◇ ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・かぶと豚バラの炒め物 ・さつま汁 ・かぼちゃプリン	◇天中献立コンクールメニュー◇ ・麦ごはん ・鶏肉と根菜の甘酢炒め ・ほうれん草のおかか和え ・じゃがいものみそ汁 ・みかんゼリー	・麦ごはん ・ポークカレー ・大根とツナのサラダ
食品	赤	1		ミートボール、県産ウインナー、鶏肉	ほっけ、豚ばら肉、豚肩肉、鶏肉、豆腐、みそ	鶏肉、糸かつお、厚揚げ、みそ	豚肉、ツナ
		2		牛乳、ダイスチーズ、スキムミルク	牛乳	牛乳	牛乳
	緑	3		ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、かぼちゃペースト	にんじん	にんじん、ほうれん草	にんじん
		4		キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	生姜、にんにく、かぶ、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、れんこん、ごぼう、もやし、キャベツ	玉ねぎ、生姜、にんにく、県産すりおろしりんご、大根、きゅうり、にんにく
	黄	5		コッペパン、いちごジャム、りんごゼリー	ごはん、さつまいも、つきこんにゃく、かぼちゃプリン	ごはん、強化押麦、じゃがいも、みかんゼリー	ごはん、強化押麦
		6		ベシャメルソース、バター	米油、ごま油	米油	バター、バーモントカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルドカレー、ごま油、いりごま
日にち			30				
献立名			・ごはん ・鶏肉のしょっつる焼き ・ひじきの炒め煮 ・白菜のみそ汁 ・ぶどうゼリー				
食品	赤	1	鶏肉、豚肉、油揚げ、厚揚げ、みそ				
		2	牛乳、ひじき				
	緑	3	にんじん、青ピーマン				
		4	玉ねぎ、にんにく、県産干し椎茸、白菜				
	黄	5	ごはん、糸こんにゃく、ぶどうゼリー				
		6	米油				

今月の平均栄養価

エネルギー　788 kcal

たんぱく質　31.7 g

脂　　質　26.4 g

