

給食だより 11月

2025年(令和7年)
10月31日発行
明石市立二見北小学校

つい最近まで夏のような暑さでしたが、急に秋めいて朝と夜はすっかり寒くなってきましたね。気温の変化に体調をくずしてはいませんか?好き嫌いなく何でも食べて、寒い時期も元気に過ごしましょう。

11月の給食目標《給食に使われている食べ物を知らよう》

ひょう ちゅうもく こんだて表に注目してみよう!

2025年(令和7年) 11月こんだてひょう(A)

日(曜)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだて	ごはん チキンチキンごぼろ わかめスープ 牛乳	ごはん ぶたすきやき はるさめのいためもの 牛乳	★歯によい献立 もちむぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼろ みそしる 牛乳	パン ポークビーンズ ひねぼんサラダ 牛乳
ざいりよ	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とり肉 45 <input type="triangle"/> ごぼろ 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8.5 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.4 しょうゆ(こいくち) 2.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 清酒 1.6 みりん 1.6 <input type="radio"/> わかめ 0.5 <input type="radio"/> ぶた肉 7 <input type="radio"/> とうふ 25 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 15 <input type="triangle"/> にんじん 7 <input type="triangle"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 3.5	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> ぶた肉 40 <input type="radio"/> 焼きそば 95 <input type="triangle"/> ごん 10 <input type="checkbox"/> ふ 10 <input type="triangle"/> はくさい 10 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> えのきたけ 5 <input type="triangle"/> 白ねぎ 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 4.8 <input type="triangle"/> しょうゆ(こいくち) 6.2 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="triangle"/> キャベツ 25 <input type="triangle"/> とうもろこし 5	<input type="checkbox"/> もち麦ごはん(米) 70 <input type="radio"/> ぶり 40 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="triangle"/> にんじん 10 <input type="triangle"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> えのきたけ 5 <input type="triangle"/> 白ねぎ 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 4.8 <input type="triangle"/> しょうゆ(こいくち) 6.2 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="triangle"/> キャベツ 25 <input type="triangle"/> とうもろこし 5	<input type="checkbox"/> パン 70 <input type="radio"/> ポークビーンズ 40 <input type="checkbox"/> ひねぼんサラダ 25 <input type="checkbox"/> 牛乳 25

季節の料理や新こんだて、行事食など、みなさんに特に注目してほしいこんだてには★マークをつけています。月によって変わるので、ぜひ注目してみてください。

使われている食材とマークに注目!
毎日、その日の給食に使われている食材が書いてあり、
□・○・△のマークでそれぞれ仲間分けがしてあります。
□(黄色のなかま)→おもにエネルギーのもとになる
○(赤色のなかま)→おもに体をつくるもとになる
△(緑色のなかま)→おもに体の調子をととのえる
毎日3色そろったバランスのよいこんだてになっています。

★11月献立「歯によい献立」「和食給食」に注目★

11月8日は「いいは」の語呂合わせで「いい歯の日」です。給食では、6日(木)に噛みごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材が登場します。また、11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」なので、20日にはだしのうま味が感じられる献立を考えています。楽しみにしててください。

ねんせい 5年生 たこさばきをしました!



「このタコは吸盤が並んでるからメスや!」「お湯につけたらうでが丸まった!」といろんな発見をしながらたこをさばきました。

11月20日の和食給食には牛乳が付きません。必要な人はお茶を持ってくるようにしましょう。