

令和7年度

11月こんだてひょう



網走市立呼人小中学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
 文化の日	ココア揚げパン チーズ肉団子 パイン 野菜スープ	麦入りご飯 ひき肉と かぼちゃのカレー 手作りホワイトゼリー	ミニコッペパン コーンわかめラーメン マヨおなかサラダ	ご飯 さんまのかば焼き キャベツのおひたし 厚揚げの味噌汁
10	11	12	13	14 野菜の日給食
ひき肉と生姜の 混ぜご飯 呉汁	コッペパン 鶏肉とポテトの オーロラ和え キャベツスープ	三色丼 かみなり汁	ミニ黒糖パン ひるぜん焼そば 根菜サラダ	ご飯 たらスパイシー揚げ じゃがいものきんぴら 鶏根菜汁 
17	18	19	20	21
わかめご飯 肉豆腐	コッペパン ホワイトシチュー 野菜サラダ	青菜ご飯 マーボー大根	ミニコッペパン スパゲティミートソース 茎わかめと きゅうりのサラダ	ご飯 スタミナ納豆 ぎょうざ 大根の味噌汁
24	25	26 防災給食	27	28 網走ふるさと給食
 振替休日	コッペパン チキンカツ 枝豆とコーンの バターソテー カレースープ	救給カレー 豚汁 フルーツ和え 	網走産小豆甘納豆パン とんすきうどん ごぼうサラダ	きのことご飯 モヨロ鍋 長いもコロッケ 

※献立は都合により変更する場合があります

※牛乳は毎日つきます



給食だより

令和7年11月号

網走市潮見地区共同調理場

文責 栄養教諭 加納招子

11月14日

や さい ひ きゅうしょく

野菜の日給食



じゃがいも、たまねぎ、大根、にんじん、長ねぎ、枝豆、ごぼうを使ったきんぴらと鶏根菜汁で野菜をおいしくいただきます。この日はJA オホーツク網走様よりじゃがいも 17 kgたまねぎ 10 kgを提供していただくことになりました。地元野菜の提供に感謝いたします。

11月26日

ぼう さい きゅう しょく

防災給食



現在市内小中学校に備蓄している非常食の「救給カレー」をこの日給食で消費します。実際に食べて防災意識を高め非常時に備えながら消費する「ローリングストック」を給食で実践していきます。「フルーツ和え」も非常食の参考として提供します。

11月28日

あ ばしり

きゅう しょく

網走ふるさと給食



網走漁業協同組合様から鮭23kgを提供していただくことになりました。秋が旬の鮭をつかって「モヨロ鍋」を調理します。また網走産長いもでできた「長いもコロッケ」も登場！地場産食材たっぷりの「網走ふるさと給食」をどうぞお楽しみに☆



かつ よう か

11月8日は「いい歯の日」

「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・おやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。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むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

た

こう か きたい



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる

