

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
1 (金)	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュ 野菜のソテー 棒チーズ	鶏肉 棒チーズ	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし コーン	黒砂糖パン じゃがいも	油	851 32.8
5 (火)	牛乳 はちみつパン カうどん もやしとにらのナムル りんご	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	りんご もやし たまねぎ はくさい	ハチみつパン 冷凍うどん 砂糖	ごま油	872 33.7
6 (水)	牛乳 栗ごはん にら卵汁 さわらの天ぷら かおりあえ ミゼリー	さわら天ぷら 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん かおり	だいこん たまねぎ	こめ もちごめ でん粉 アヒラゼリー	くり 油 ごま	737 26.1
7 (木)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 茎わかめの酢の物 みかん	豆腐 ミートボール	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	みかん たまねぎ きゅうり	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	821 30
8 (金)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ しらす干し入りソテー ヨーグルト	豚肉 卵そぼろ	牛乳 しらす干し ソファール	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも ミックスビーンズ 砂糖	ごま 油	882 36.1
11 (月)	牛乳 チキンカレー コールスローサラダ みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	みかん たまねぎ キャベツ コーン りんごピューレ	こめ じゃがいも 砂糖	油	870 23.1
12 (火)	牛乳 パインパン ミネストローネ お魚コロッケ もやしとピーマンのソテー	お魚コロッケ ベーコン	牛乳	トマト にんじん 黄ピーマン ピーマン パセリ	もやし たまねぎ しめじ セロリー	パインパン じゃがいも おおむぎ	油	854 30.3
13 (水)	牛乳 麦ごはん 豚汁 あじの塩焼き ひじきの炒り煮	あじ 厚揚げ ぶた肉 麦みそ	牛乳 干しひじき	にんじん 葉ねぎ	板こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	こめ 里芋 おおむぎ 砂糖	油	782 34.4
14 (木)	牛乳 ごはん 野菜わん 五目厚焼き玉子 かぶの酢の物 のりの佃煮	五目厚焼き玉子 豆腐 ちくわ	牛乳 のりの 佃煮	にんじん	かぶ たまねぎ はくさい きゅうり ごぼう しめじ	こめ 砂糖	ごま	720 24.4
15 (金)	牛乳 コッペパン パンのミートソース ポテトとキャベツのスープ パナ	合びき肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	パナナ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも ミックスビーンズ ペーンネ	ごま 油	826 33
18 (月)	牛乳 ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 ひよつづるの酢のもの	厚揚げ 牛肉	牛乳 ひよつづる	にんじん いんげん	だいこん きゅうり 板こんにゃく	こめ 砂糖 春雨	油 ごま	781 24.6
19 (火)	牛乳 米粉パン さつまいもシチュー オムレツ ほうれん草のソテー	オムレツ 鶏肉 ポークビッツ	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	米粉パン さつまいも	油	846 40.4
20 (水)	牛乳 ごはん すまし汁 ししゃも磯辺フリッター 塩もみきゅうり	ししゃも 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい	こめ	揚げ油	774 24.2
21 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 浦上そぼろ さばの塩焼き	さば 麦みそ ぶた肉 てんぷら	牛乳 干わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ もやし ごぼう つきこんにゃく	こめ 里芋 砂糖	ごま 油	754 27.2
22 (金)	牛乳 コッペパン ラーメン ごまじゃこサラダ バナ チョコジャム	焼き豚	牛乳 しらす干し	ブロッコリー 葉ねぎ	パナナ もやし だいこん たまねぎ	コッペパン ラーメン 砂糖 チョコジャム	ごま	788 29.7
25 (月)	牛乳 ごはん 白玉汁 さんまのみぞれ煮 小松菜のおかか炒め	さんまみぞれ煮 鶏肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	はくさい しめじ	こめ 白玉餅	ごま油	776 29.3
26 (火)	牛乳 はいがパン コンソメスープ 南瓜挽肉フライ カラフルサラダ	ポークビッツ	牛乳	南瓜挽肉フライ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	胚芽パン じゃがいも 細マカロニ 砂糖	油	920 31.8
27 (水)	牛乳 麦ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 ごま酢あえ 納豆	厚揚げ 納豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり ごぼう 生しいたけ	こめ 里芋 おおむぎ 砂糖	ごま 油	874 33.8
28 (木)	牛乳 ごはん かき卵汁 いか天ぷら れんこんのきんぴら	いか天ぷら 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ エノキ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	886 30.3
29 (金)	牛乳 たまごパン ビーフン汁 ショウロンポウ 甘酢きゅうり みかん	ショウロンポウ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん	みかん きゅうり たまねぎ	たまごパン ビーフン 砂糖	ごま	865 32.7

基準値  
820  
30

今月の佐世保産の食材(予定)

米・牛乳・きゅうり・さつまいも・れんこん・大根・かぶ・ほうれん草

今月の長崎県産の食材(予定)

ねぎ・えのきだけ・しいたけ・エリンギ・はくさい  
こまつな・しらす干し  
(天候等緒事情により変更することがあります。)



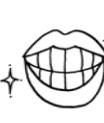
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり  
食べるので適量で満腹感  
を得ることができます。  
食べすぎを防ぐことになり、  
肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液が  
たくさん分泌されます。  
だ液の動きによって、  
むし歯菌が活性化しに  
くくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ  
くだいたり、だ液と混  
ぜあわせて飲み込むため、  
胃や腸での消化・吸収  
がよくなります。

◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、  
顔の近くの頭の血  
管や神経が刺激さ  
れて、脳の働きが  
活発になります。

十一月八日は、  
いい歯の日です。