

11月給食だより

藤岡市学校給食センター

令和7年11月1日

今月の給食目標

『好き嫌いをなく 食べよう』

～健康なカラダには、「食事」「睡眠」「運動」が大切！ 食生活の基本はバランスのとれた食事です～

栄養バランスをととのえるポイント

- ・いろいろな種類の食べ物を食べる
- ・「主食」「主菜」「副菜」をそろえる
- ・1日3食、よくかんで食べよう

乳製品や果物も意識しましょう♪

ステップアップ

五大栄養素について知ろう！



引用：スタジオジブリ公式サイト

和食がオススメ

和食は「ごはん・汁物・おかず・漬物」が基本となり、栄養バランスをとりやすい形と言われています。

また、だしを使って料理をするため減塩にもつながります。



★「和食」はユネスコ無形文化遺産にも登録されている素晴らしいもの



献立表のクイズのこたえ：まっくろくろすけ

ジブリ「トトロ」に登場するまっくろくろすけをイメージした小さなドーナツを提供します。お楽しみに★

11月の給食の予定



【小中同一献立：11月7日】
よくかんで、カルシウムをとろう！
カルシウムは魚や乳製品に多く含まれています
はみがきも忘れずに！

いい歯の日



11月24日は
「和食の日」

11月21日は小中学校ともに和食を予定しています★



藤岡教育の日献立

A 献立：11月10日 B 献立：11月21日

11月3日は「藤岡教育の日」です。

郷土料理である「とっちゃんげ汁」と藤岡でも栽培されているみかんの代わりにオレンジを提供します。

ぐんま・すき焼きの日

ぐんま・すき焼きの日献立

A・B 同一献立：11月28日

群馬県はすき焼きの材料を全て県産食材でそろえることができるすき焼き自給率100%の県です。「すき焼き」と群馬県の卵で作った「厚焼き卵」をよく味わってください♪

味めぐり～ベトナム～

A 献立：11月4日 B 献立：11月6日

味めぐり～ブラジル～

A 献立：11月26日 B 献立：11月17日

★食育の日★

小中学校同一献立：11月19日

「ごはん・牛乳・さばの塩焼き・

田舎汁・ひじきのごま和え・黒糖ビーンズ」

毎月19日は食育の日です。バランスよく食事に取り入れると健康に良いとされている食材を揃えました。

キーワードは「まごわやさしい」です。

(まめ類・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いも類)
(海藻類) (きのこ類)

図書コラボ献立

「せかいいちまじめなレストラン」

とてもまじめな主人公
「イタメーニョさん」のレストランの
お話です。ぜひ読んでみてね！

カレーの上に目玉焼きを乗せて
食べてください！ミニゼリーの味にも注目！

たしろちさて作
ほるが出版



A 献立：11月12日(水)
B 献立：11月10日(月)