

もーぐもぐ！

2025.10月 賀田小学校 メニュー表

月	火	水	木	金
		1 ブルーベリー ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ゆかりキャベツ かきたま汁	2 ごはん アシドミルク 豚肉のネギ塩炒め ワントンスープ	3 チキンライス 牛乳 パリパリサラダ ポトフ
6 お月見 ごはん 牛乳 カツオかつ 切干大根のサラダ みたらしだんご	7 ごはん アシドミルク 炒り豆腐 ごぼうサラダ	8 ごはん 大内山ヨーグルト 八宝菜 大豆の揚げ煮	9 チャーハン アシドミルク ナムル そばろスープ	10 ごはん 牛乳 生節のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁
10/11(土)	ごはん	アシドミルク	キムチうどん	揚げ餃子
13 スポーツの日	14 振替休日	15 ごはん 牛乳 カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	16 きのこごはん アシドミルク マカロニサラダ 豆腐のスープ	17 ごはん 牛乳 すり身揚げ キャベツのごまマヨネーズ みそ汁(さつまいも)
20 和風パスタ 牛乳 和風サラダ バナナ蒸しパン	21 ごはん アシドミルク ペンのトマトソース煮 コールスローサラダ	22 ごはん 大内山ヨーグルト 肉豆腐 みそ汁(なめこ)	23 ごはん アシドミルク ごぼうのゴマだれ炒め もやしの酢の物 オニオンスープ	24 わかめごはん フルーツ牛乳 焼きそば カップエッグ
27 ごはん 牛乳 マーボー春雨 かにかまサラダ	28 ごはん アシドミルク じゃが芋のそばろ煮 キャベツのごま和え	29 ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め もやしのスープ	30 ごはん アシドミルク フーチャンブルー コーンマヨサラダ ふりかけ	31 秋の遠足

あき みかく 秋の味覚をかみしめよう！～かむことの4大効果～ だいこうか

しょうか たす 消化を助ける！

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。



のうのはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

たす ふせ 食べ過ぎを防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べ過ぎを防ぐことができます。



むし歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。