

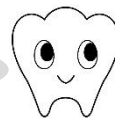
11月 給食だより

令和7年(2025年)10月28日

札幌市立中央中学校

日暮れが早まり、暖房が恋しい季節となりました。空気も乾燥しがちで感染症への対策も依然として必要な毎日ですが、あたたかなお鍋やグラタン、ポトフなどで体の中からあたためて免疫力を高めていきましょう。今が旬の大根やごぼうなどの根菜類は、体をあたためる効果があります。

11月8日は「いい歯の日」



日本医師会が1993年より、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせでPR重点日として設定しています。食べ物をよく噛んで食べるには、健康な歯を維持することが必要ですが、日常生活習慣に気をつけることが大切です。基本のひとつは、子どもの頃から「よく噛んで食べる」習慣を身につけることです。歯の健康維持は、将来的には全身の健康・・・長寿にまでつながっていくことがわかっています。

柔らかい食べものだけではなく、噛み応えのある食材(根菜類、豆類など)を選ぶ、食材を大きく切るなど、日頃の調理の工夫により、噛む回数を増やすことができます。いい歯の日をきっかけに「噛むこと」をより意識するようにしてみましょう。

噛む回数を増やすポイント

☆食材

①食物繊維を含むもの

ごぼう、ブロッコリー、海草類、豆類、きのこ類など

②弾力のあるもの

肉、いか、たこ、こんにゃく、油揚げなど

③乾燥したもの、干したもの

切干大根、ナッツ、ドライフルーツ、煮干し、シリアルなど

☆調理の工夫

①大きく切る(乱切り、ざく切り)

②野菜は生でスティック状に

③揚げ物の衣にクラッカーやオートミール、ごまなどを

④炒め物、ゆで物も火を通し過ぎず、歯ごたえを残す仕上がりに

*ちいさなお子さんや高齢の方には、間違っても喉に詰まらせないような注意が必要です。

～材料 4人分～	
いか(生または冷凍)	20g(短冊切り)
ベーコン	20g(せん切り)
キャベツ	50g(太めせん)
切干大根	10g(ざく切り)
ホールコーン	20g
ひじき	小さじ1
小麦粉	40g
卵	1個
砂糖	少々
ベーキングパウダー	少々
水分	適量
塩	少々
揚げ油	
ケチャップ	大さじ3/4
A	中濃ソース 大さじ1強
	砂糖 小さじ1弱
	赤ワイン 小さじ1/2
	水 小さじ1
	糸かつお 適量
	青のり 適量

かみかみレシピ紹介～おこのみ揚げ

～作り方～

- ① 材料を混ぜ合わせ、4人分に分け、形を整えて油で揚げろ。
- ② Aを加熱して「たれ」を作り①にかけ、お好みで糸かつお、青のりをかけて出来上がり！

☆給食では、あさり、むきえびも材料に入っています。さくらエビやしらす干し等好きな具材を組み合わせで作ってください。
☆柔らかいと揚げる時に崩れやすいので、具材の水分をよくきり、あとは水分量で調整して下さい。



お好み焼のタネを油で揚げたものです。「お好み焼き」もおいしいのですが、揚げると表面がカリッとして違うおいしさが楽しめます。切干大根やコーン、いかなどが入り噛み応えも十分です。

月	火	水	木	金
予定献立 ※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、かにやえび等が混入している場合もあります。 ※牛乳 200 mlは毎日つきます。 アレルギー表示 ☆→鶏卵・うずらの卵使用 ◇→牛乳・乳製品使用				
3 文化の日	4893kcal ☆◇横断シズ ◇コーンシチュー メンチカツ(ケチャップソース)◇スライスチーズ 大根サラダ ・ホロシツ カルシツ パン 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆腐 チーズ だし 塩 こしょう 白ウ 鶏卵 スープ バレ ・カボチャ (冷) 菜種油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 赤ウ からし ・大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 砂糖 ごま油 酢 こしょう	5851kcal 鶏ミックス丼 味噌汁 柿 ・ごはん 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 かたくり粉 菜種油 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ピーツ ごま 砂糖 みりん ・白菜 油揚げ 白・赤味噌 削り節 昆布	6743kcal カレーラーメン ◇白花豆コロッケ 黄桃(缶) ・ワケメ 豚肉 酒 生姜 にんにく 菜種油 卵 もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 加粉 加粉 醤油 ウスターソース 白味噌 塩 こしょう トマト りんご 烏から 豚骨 昆布 煮干し ・白花豆(冷) 菜種油	7752kcal ◇ごぼうピラフ ☆エビバーグ (バーベキューソース) フルーツ白玉 ・胚芽米 小麦粉 バター 塩 白ウ パン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホロシツ バレ 菜種油 こしょう 醤油 ・ヒパバツ (冷) 菜種油/玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース 砂糖 みりん かたくり粉) ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 白玉もち 砂糖 白ウ
10762kcal ごはん 石狩汁 ☆ごまザンギ のりの佃煮 ・鮭 塩 酒 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ 白味噌 みりん さんしょう 削り節 昆布 ・鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 かたくり粉 ごま 菜種油 ・もみり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ	11764kcal ☆◇黒コッペパン ◇かぼちゃのグラタン あさりのカリッとサラダ みかん ・パン かぼちゃ 加工 玉ねぎ マツルメ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆腐 チーズ だし 塩 こしょう 白ウ 鶏卵 スープ バン粉 バレ ・あさり水煮 生姜 醤油 みりん 小麦粉 かたくり粉 菜種油 きゅうり キャベツ 人参 酢 砂糖 からし ごま油 ごま	12744kcal ごはん 肉片湯(ローペンタン) ひじき入りぎょうざ ごま和え ・豚肉 生姜 醤油 酒 かたくり粉 人参 白菜 干し椎茸 たけのこ ほうれん草 長ねぎ 醤油 塩 こしょう みりん ごま油 鶏卵 スープ ・ひじき入りぎょうざ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし ごま 砂糖 醤油	13795kcal パスタミートソース バジルポテト 国産温州みかんゼリー ・ワケメ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マツルメ 切り 生姜 にんにく 小麦粉 菜種油 加粉 ケチャップ トマト トマト デミタス ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう 赤ウ オリーブオイル カツメ 鶏卵 スープ バレ ・じゃがいも 菜種油 にんにく カブ油 バジル 塩 こしょう	14767kcal ☆◇エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ ・胚芽米 小麦粉 バター 塩 白ウ バレ たけのこ バター 菜種油 醤油 こしょう 豚肉 酒 小麦粉 卵 バン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ケチャップ ビール 中濃ソース デミタス 砂糖 オリーブオイル 加粉 赤ウ 鶏卵 スープ ・ハ ほうれん草 トン ごま 菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう
17757kcal カレーライス 野菜の醤油漬け ・ごはん 鶏肉 赤ウ ジャガイモ 人参 玉ねぎ 切り りんご 生姜 にんにく グリルソース 菜種油 小麦粉 カレールー 加粉 ウスターソース ケチャップ 醤油 塩 こしょう 白ウ オリーブオイル 鶏卵 スープ ・大根 きゅうり にんじん 醤油 みりん 砂糖 水あめ 酢	18742kcal ☆◇ロールパン ポトフ ◇白身魚のハーブ焼き パイン(缶) ・ボカウカ パン キャベツ ジャガイモ にんじん さやいんげん 大根 塩 砂糖 醤油 白ウ こしょう 鶏卵 スープ ・真だら にんにく 白ウ 塩 こしょう バン粉 粉チーズ バレ バン カブ油	19869kcal ごはん マーボー豆腐 ひじき入り春巻 ナムル ・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 ウスターソース 酒 ごま油 トマトソース 一味唐辛子 かたくり粉 ・ひじき入り春巻 (冷) 菜種油 ・ハ 小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 トマトソース ごま	20753kcal 塩ラーメン 大学芋 りんご ・ワケメ 豚肉 酒 醤油 塩 わかめ 卵 もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 みりん 塩 こしょう ごま油 烏から 豚骨 昆布 煮干し ・さつま芋 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 ごま	21746kcal 焼豚チャーハン ◇南瓜コロッケ 黄桃(缶) ・胚芽米 小麦粉 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 みりん 人参 玉ねぎ ホロシツ グリルソース 干し椎茸 ごま油 こしょう ・南瓜(冷) 菜種油
24 振替休日	25769kcal ☆◇ツイストパン ◇白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ ・豚肉 すり身 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 こしょう かたくり粉 白菜 人参 マツルメ バレ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆腐 チーズ だし 塩 こしょう 白ウ 鶏卵 スープ ・カボチャ 菜種油 ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤味噌 酒 トマトソース 酢	26《リザーブ給食》 ① 豚丼 740kcal ② ☆ザンザレ丼 734kcal 味噌汁 みかん ①ごはん 豚肉 醤油 みりん 砂糖 酒 生姜 グリルソース かたくり粉 ②ごはん 鶏肉 醤油 酒 卵 小麦粉 かたくり粉 菜種油 砂糖 酢 こしょう こざき ・あさり水煮 酒 ごま油 小松菜 長ねぎ 赤・白味噌 削り節 昆布	27762kcal ☆たぬきうどん(えび入り) ◇チーズポテト パイン(缶) ・ワケメ あさり さくらエビ かたくり粉 人参 春巻 ごま油 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 酒 かまぼこ 小松菜 長ねぎ たまご 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも バター 砂糖 牛乳 だし	28752kcal たきこみいなり さんまの竜田揚げ からし和え ・胚芽米 小麦粉 砂糖 酢 塩 酒 昆布(缶) 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 みりん ごま 焼きり ・さんま 醤油 酒 生姜 かたくり粉 小麦粉 菜種油 ・焼きちくわ ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 からし