



例年よりも早く初雪が降り、冬が近づいてきました。陸上競技会、音楽祭、東中祭と毎月続いていた学校行事が終わり、ほっと一息ついているところかと思えます。11月は各学年テストがあり、今後は勉強にもより一層力を入れて取り組んでいくことかと思えます。主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、健康を大切にしながら過ごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」



よく噛んで食べることは、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたりと体に良い働きがあります。自分が一口で何回噛んでいるか、数えてみましょう。現代の食事は、噛む回数が減っていると言われています。意識してよく噛んで食べるようにしましょう。

11月の給食から 噛みごたえのあるおすすめレシピ

切り干し大根のサラダ



材料(4人分)

- 切り干し大根 12g
- まぐろ水煮(ツナ缶) . 20g (1/3缶)
- もやし 60g (1/3袋)
- にんじん 30g (1/5本)
- きゅうり 40g (1/2本)
- 白いりごま 小さじ1
- 白みそ 小さじ1
- 醤油 大さじ1/2
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- マスタード 少々

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻して、食べやすい長さに切る。にんじんときゅうりは千切りにする。
- ② 切り干し大根・にんじん・きゅうり・もやしをゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルに②と③を入れ、よく和えてできあがり。

※給食は衛生管理のため、③ドレッシングは加熱してから冷やしています。

※材料は給食の1人分を4倍しています。ご家庭の味に合わせて調味料は加減ください。



11月25日~29日給食週間

- ① 日本の郷土料理提供
- ② リザーブ給食 ←
- ③ 食育放送(2日間)給食室の様子紹介
- ④ 掲示板で給食室の様子や給食の歴史紹介



などを実施予定です。

リザーブ給食



テーマ「北海道の食材を食べよう！」

かぼちゃコロケかコーンフライを事前を選んでいきます。どちらも北海道でとれた食材を使用しています。

当日は、選んだ料理を間違わないように配膳しましょう。お楽しみに♪



11月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
4 振替休日 	5 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル <small>胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、しいたけ、グリーンピース、ごま油/かぼちゃコロッケ(かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、米粉、小麦粉)/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース</small>	6 ごはん すき焼き 揚げいわしハンバーグ ミニトマト <small>米/豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、焼きら、春菊、しいたけ/いわしハンバーグ(玉ねぎ、にんじん、ねぎ、魚肉すり身、いわし、しょうがペースト、乾燥マッシュポテト、にんにくペースト)/ミニトマト</small>	7 背割コッペ コーンシチュー 焼フランク(チリソース) 果物 <small>コッペパン/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳/ポークウインナー(豚肉)、玉ねぎ</small>	8 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 果物 <small>米/えび、いか、あさり、さくらえび、しらす、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵/もやし、油揚げ</small>
11 味噌うどん 青のいもポテト 果物 <small>ソフトめん、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、豆味噌、白すりごま、油揚げ、つと、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ/フレンチポテト、青のり</small>	12 ごほうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ <small>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、パン粉、小麦粉)/切干大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、白いりごま</small>	13 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ <small>米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉/ハム、小松菜、コーン、白いりごま</small>	14 黒コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップスサラダ 果物 <small>黒コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、白いりごま</small>	15 ごはん きのこ汁(味噌味) さんまの煮付け 果物 <small>米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/さんま、しょうが</small>
18 ゆであげボンゴレ バジルポテト <small>乾燥スパゲティ、パセリ、あさり、大豆、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、小麦粉/じゃがいも、にんにく、バジル</small>	19 きのこごはん ごまザンギ 磯和え <small>胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、たまごたけ、しいたけ、グリーンピース/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、白いりごま/小松菜、白菜、のり</small>	20 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) かれい唐揚げ (照り焼きソース) ナムル <small>米/豆腐、豚肉、えび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく/かれい唐揚げ(黒がれい)、ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白いりごま</small>	21 豆パン ポテトグラタン もやしのごまサラダ 果物 <small>豆パン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/小松菜、もやし、にんじん、白すりごま</small>	22 和風とほろごはん 味噌汁 果物 <small>米、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、白いりごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/じゃがいも、わかめ、長ねぎ</small>
25 芦別ガタタンラーメン (えび入り) シナモンポテト 果物 	26 といめし(北海道) 十勝大豆コロッケ おひたし 	27 タコライス(沖縄) わかめスープ 果物 	28 リザーブ給食 ロールパン ポトフ かぼちゃコロッケ コーンフライ 果物 <small>ロールパン/ポークウインナー(豚肉)、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、大根/かぼちゃコロッケ(かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、米粉、小麦粉)/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉)</small>	29 ごはん さつまいも汁(鹿児島) ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ  
給食週間				
<small>ソフトラーメン、豚肉、卵、えび、いか、ペビーほたて、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、白菜、焼きちくわ、わらび、黒きくらげ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油/さつまいも</small>	<small>胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉)/小松菜、もやし、糸かつお</small>	<small>米、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、コーン、レタス、小麦粉/わかめ、豆腐、しいたけ、長ねぎ、白いりごま、ごま油</small>	<small>ロールパン/ポークウインナー(豚肉)、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、大根/かぼちゃコロッケ(かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、米粉、小麦粉)/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉)</small>	<small>米/鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが/ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、ごま油、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉)/しらす干し、糸かつお、のり、白いりごま</small>

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除ききれいな場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★20日(水)かれい唐揚げ 魚卵を取り除いたものを使用しますが、稀に魚卵が残っている場合があります。食物アレルギーがある方は十分にご注意願います。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して八軒東中 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、柿、みかん、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、りんごの予定です。