

給食だより11月

R7. 10. 23 発行
札幌市立八軒東中学校

しっかり「かんで」食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。



歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り健康な体を維持するために、とても大切なことです。子供の頃に柔らかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。

食事をするときは、しっかりよくかむと様々な良い効果があるので、普段からかむことを意識しましょう。

よくかむとこんな効果が！

A cartoon illustration of a boy sitting at a table, eating from a bowl. He is smiling and looking at the food. 食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。	A cartoon illustration of a boy with his hands clasped in front of him, looking calm and content. 心が安定し、イライラをおさえる。	A cartoon illustration of a boy with a surprised expression, pointing to his mouth. だ液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなる。	A cartoon illustration of a boy sitting and reading a book. 脳を刺激して、はたらきを活発にさせる。	A cartoon illustration of a boy looking full, with a large belly. A red 'X' is over his stomach. 満腹中枢を刺激して、食べすぎによる肥満を防ぐ。
--	---	--	--	---

食事のあいさつを大切にしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願うものでした。食べ物を育てる人、収穫する人、運ぶ人、売る人、料理する人など、私たちが毎日おいしい食事を食べることができる裏には、たくさんの人が関わっています。

食事に関わっている命や人の働きに思いをめぐらしてみましょう。良いマナーできれいに食べることは、作った人の思いを大切にすることです。

食事のあいさつで、感謝の気持ちを伝えてみて下さい。

いただきます

私たちは他の生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることになってしまいます。

感謝の気持ちをこめて、食事の前に言うことが大切です。



ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るといふ意味があります。食事を作るために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められた言葉です。食事の後に心を込めていましょう。

11月の予定献立

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。
- * 給食で使用している主な食材を載せています。(／は献立の区切りです。)

札幌市立八軒東中学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日 	揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ ソフトフランスパン きなこ/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/ささみ はるさめ もやし きゅうり 長ねぎ しょうが ごま	ごはん 肉片湯 エビバーグ ごま和え 白飯/豚肉 しょうが 片栗粉 人参 白菜 しいたけ たけ のこ ほうれん草 長ねぎ/え び たら 玉ねぎ 片栗粉 卵 はちみつ しょうが に んにく ソース/小松菜 もやし ごま	カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿 ソフトマン 豚肉 しょうが に んにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 ソース トマトジュレ りんご/白花豆 じゃがいも バター パン粉 小 麦粉 片栗粉/柿	ごぼうピラフ さんまごまフライ 磯和え 胚芽精米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にん にく コーン パセリ/さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉/ほうれん草 もやし もみのり
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん じゃがいものそぼろ煮 かわいい唐揚げ しょうが和え	メンチカツバーガー スライスチーズ あさりのチャウダー 大根サラダ	鶏ミックス丼 味噌汁 柿	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト	ビビンバ 十勝大豆コロッケ りんご
白飯/豚肉 じゃがいも 玉ね ぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが/かわいい 片栗粉 大 根 しょうが/ほうれん草 も やし しょうが	横割りパン* 豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 片栗 粉 ケチャップ ソース/チーズ/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/大 根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま	白飯 鶏肉 しょうが 小麦 粉 片栗粉 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン ごま/高野豆腐 わか め 長ねぎ/柿	ソフトマン ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマト 缶 ソース/じゃがいも 青のり/ ヨーグルト	胚芽精米 大麦 豚肉 焼き 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/じゃがいも 大 豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 片栗粉/りんご
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パイン缶	チキンカレーライス 野菜の醤油漬け	塩ラーメン 大学芋 みかん	コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶
白飯/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなし めじ 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉 ごま/ もみのり ひじき	黒コッペパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/ 厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人 参 ごま/パイン缶	白飯/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょう が にんにく グリンピース 小 麦粉 ソース ケチャップ/大根 きゅうり 人参	ソフトマン 豚肉 しょうが に んにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう れん草 わかめ ごま/さつま いも ごま/みかん	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/高 野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉/黄桃缶
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶	ごはん 豆腐のイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	たぬきうどん(えび入) チーズポテト 国産温州みかんゼリー	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツミックス
	ロールパン/ポークウィンナー ベーコン キャ ベツ じゃがいも 人参 さや いんげん 大根/真だら にん にく パン粉 粉チーズ パセリ バジル/パイン缶	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長 ねぎ 人参 たけのこ しょう が にんにく 片栗粉/キャ ベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ね ぎ 片栗粉 しょうが しい たけ ほたてI缶 かきI缶 小麦粉/小松菜 もやし 糸か つお	ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 小 松菜 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/みかん果 汁	胚芽精米 大麦 豚肉 長ね ぎ しょうが にんにく 人 参 玉ねぎ コーン しいたけ グリーンピース/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉 小麦粉/みかん缶 パイ 缶 黄桃缶 なし缶 なつみ かん缶

* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたり
する可能性があります。* かわいいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。

