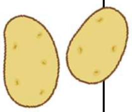
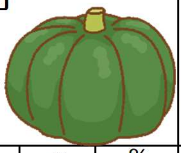
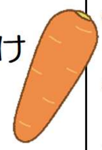
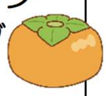
給食だより11月

令和7年10月31日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

11月8日はいい歯の日！2012年プレジデント社が行った定年退職した男女1000人を対象に、リタイア前にやるべき後悔トップ20というアンケート調査において、興味深い結果がでました。第3位「日ごろからよく歩けばよかった」第2位「スポーツなどで体を鍛えればよかった」第1位「歯の定期健診を受ければよかった」です。50代になると何らかの歯のトラブルをかかえている方が多くなり、5大欲求の1つ「食欲」を満たせなくなってくるのです。中学生のみなさんが、今からやるべきことは何でしょうか。すでに歯の運命は動き始めています。

11月の献立（前半）

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金
3 文化の日	4　808kcal たぬきうどん **チーズポテト** 国産温州みかんゼリーFeCa	5　746kcal 焼豚チャーハン **南瓜コロッケ** 黄桃缶	6　828kcal ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	7　742kcal ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰
	栄養素 g % 炭水化物 125 56 たんぱく質 32 16 脂質 25 28	栄養素 g % 炭水化物 111 66 たんぱく質 22 12 脂質 27 32	栄養素 g % 炭水化物 117 53 たんぱく質 35 17 脂質 27 30	栄養素 g % 炭水化物 96 46 たんぱく質 35 19 脂質 29 35
	11月8日は「いい歯の日」。歯は健康ですか？歯磨きは、1日何回しているでしょうか。朝ご飯を食べた後、寝る前の2回は、虫歯予防のために必ず必要です。1日1回は10分かけてよく磨きましょう。	よく「かむ」ことは、歯並びを良くします。「かむ」と「あご」がちゃんと成長して、歯がきれいに並びます。また、りんごやおにぎり、とうもろこしなど前歯で「かみ切る」ことは前歯の歯並びをよくします。	あなたは、鼻呼吸できていますか？口で呼吸している人は、口の中が乾き、虫歯になりやすいです。だ液は口の中の食べかすや、細菌を洗い流します。川の流れと一緒です。だ液は歯を修復する力が強いのです。	1日3回食事をしていますか？食事をすると「だ液」がよくでます。口のなかの汚れを流し、抗菌作用もあります。ですから、朝食を抜くと「だ液」が少なく「虫歯リスク」が上がってしまいます。
太字・絵は旬の食材	ソフトめん　あさり　さくらえび　かたくちいわし煮干し　人参　春菊　ごぼう　切干大根　ひじき　小麦粉　全卵　鶏肉　つと　小松菜　長ねぎ　たもぎたけ　干しいたけ/じゃがいも　バター　牛乳　チーズ/国産温州みかんゼリー（みかん果汁　ぶどう糖　砂糖）/	胚芽精米　大麦　豚肉　長ねぎ　しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ　ホールコーン　干しいたけ　グリンピース/かぼちゃコロッケ（かぼちゃ　パン粉　マッシュポテト　玉ねぎ　脱脂粉乳　パン粉　米粉　小麦粉）/黄桃缶/	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/ひじき入りぎょうざ（キャベツ　豚肉　ひじき　鶏肉　長ねぎ　でん粉　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）/小松菜　もやし　糸かつお/	ロールパン/ポークウインナー　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/パイン缶詰/
10　757kcal **カレーライス** 野菜の醤油漬け	11　773kcal 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	12　746kcal **ごぼうピラフ** さんまごまフライ 磯和え	13　787kcal ご飯 肉片湯（ローペンタン） 十勝大豆コロッケ ごま和え	14　795kcal 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ **柿**
栄養素 g % 炭水化物 132 65 たんぱく質 22 11 脂質 20 24	栄養素 g % 炭水化物 125 68 たんぱく質 30 15 脂質 23 27	栄養素 g % 炭水化物 125 47 たんぱく質 27 14 脂質 33 39	栄養素 g % 炭水化物 96 69 たんぱく質 24 12 脂質 26 29	栄養素 g % 炭水化物 120 49 たんぱく質 31 15 脂質 32 36
虫歯になりやすい人、虫歯になりにくい人がいるのは、なぜなのでしょう。虫歯菌は口の中が酸性に傾きやすい人です。一方、アルカリ性になりやすい人は、虫歯菌が住みづらく、虫歯になりにくいのです。	虫歯になりづらい人は、口の中がアルカリ性の人です。では歯を磨かなくてもいいのでしょうか。実は、アルカリ性は、歯周病菌が住みやすい環境となるため、やはりていねいな歯磨きが大切です。	虫歯になりやすい（口の中が酸性）人は「甘いものが好き」「だ液の量が少ない」「歯磨きが不十分」なことが考えられます。ということは、食事や水分をしっかりとり、間食を減らす工夫で虫歯を防げます。	虫歯になりづらい人は、溶けた歯が修復されるからです。つまり①「だ液が多い（水分をよくとり、よくかんでいる。）」②食生活が整っている（野菜、海藻はアルカリ性）③規則正しい生活でストレスが少ない。	食事後、歯磨きできると理想的です。できない時は、水で口をすすぎましょう。永久歯は一生ものです。虫歯で神経を抜くことになれば、それは枯れ木と同じように弱くなります。歯を大切に。
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　カレールウ/大根　きゅうり　人参　水あめ/	ソフトパスタ　ベーコン　えび　いか　あさり　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　セロリ　にんにく　パセリ　小麦粉　ケチャップ　トマト/じゃがいも　青のり/ヨーグルト　砂糖/	胚芽精米　大麦　ベーコン　ごぼう　玉ねぎ　人参　にんにく　ホールコーン　パセリ/さんま　しょうが　小麦粉　全卵　白ごま　黒ごま　パン粉/ほうれん草　もやし　もみのり/	白飯/豚肉　しょうが　片栗粉　人参　白菜　干しいたけ　たけのこ　ほうれん草　長ねぎ/十勝大豆コロッケ（じゃがいも　大豆　玉ねぎ　パン粉　小麦粉　とうもろこしでん粉）/小松菜　もやし　白ごま/	黒コッペパン/ベーコン　玉ねぎ　じゃがいも　人参　小麦粉　チーズ　スキムミルク　牛乳　豆乳　パン粉　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　白ごま/

給食週間　「働く人に感謝して食べよう！北海道の郷土料理や、食材を知ろう！」

人気献立と「給食ができるまで」の紹介をします（TV 放送）。「お家の食事」も「学校の給食」も作る人に思いをめぐらせる１週間にしてもらえたらと思っています。※1位の献立を実施します（石狩鍋は「和食の達人」で実施。フルーツ白玉は２位でしたが、給食週間中に実施します）。

人気献立結果発表（あやめ野中＆東月寒中）

（票）	味付きごはん	白飯	揚げパン	めん	デザート
１位	ビビンバ 270	鶏ミックス丼 364	シュガー 186	塩ラーメン 275	アイスクリーム 311
２位	焼豚チャーハン 207	石狩鍋 69	きなこ 120	たぬきうどん 119	フルーツ白玉 117
３位	エスカロップ 48	じゃがいものそぼろ煮 65	シナモン・ココア 119	カレーラーメン 108	グレープゼリー 70
４位	ごぼうピラフ 18	肉片湯 39		パスタシーフードトマトソース 46	アップルゼリー 50

月

17　762 kcal

ご飯
石狩鍋　和食の達人
ごまザンギ
のりの佃煮

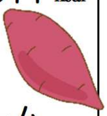
栄養素	g	%
炭水化物	109	56
たんぱく質	34	18
脂質	22	26

白飯/鮭　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　みそ　さんしょう/鶏肉　しょうが　にんにく　全卵　片栗粉　白ごま/のり　ひじき　水あめ/

火

18　817 kcal

塩ラーメン
大学芋
アイスクリーム



栄養素	g	%
炭水化物	136	62
たんぱく質	26	13
脂質	22	25

ソフトラーメン　豚肉　しょうが　にんにく　メンマ　もやし　人参　玉ねぎ　白菜　長ねぎ　ほうれん草　わかめ　白ごま/さつまいも　水あめ　黒ごま/アイスクリーム（牛乳　水あめ　砂糖）/

水

19　786 kcal

ビビンバ
エビバーグ
フルーツ白玉

栄養素	g	%
炭水化物	126	61
たんぱく質	31	16
脂質	20	23

胚芽精米　大麦　豚肉　メンマ　長ねぎ　しょうが　にんにく　人参　ほうれん草　もやし　白ごま　長ねぎ/エビバーグ（えび　たら　玉ねぎ　でん粉　卵白　はちみつ）しょうが　にんにく/缶詰（みかん　パイン　黄桃　梨　夏みかん）白玉もち/

木

20　833 kcal

鶏ミックス丼
味噌汁
みかん

栄養素	g	%
炭水化物	123	57
たんぱく質	31	15
脂質	26	28

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　干しいたけ　ピーマン　白ごま/凍り豆腐　わかめ　長ねぎ　みそ/みかん/

金

21　705 kcal

シュガー揚げパン
麦入り野菜スープ
バンバンジーサラダ

栄養素	g	%
炭水化物	95	50
たんぱく質	21	12
脂質	30	38

ソフトフランスパン　グラニュー糖/ベーコン　人参　玉ねぎ　キャベツ　セロリ　パセリ　大麦　鶏ガラ/鶏肉　緑豆はるさめ　もやし　きゅうり　長ねぎ　しょうが　白ごま/

給食週間人気献立（18〜21日）

24

振替休日

25　755 kcal

カレーラーメン
白花豆コロッケ
アップルゼリー（生）

栄養素	g	%
炭水化物	123	61
たんぱく質	25	13
脂質	22	26

ソフトラーメン　豚肉　しょうが　にんにく　メンマ　もやし　白菜　人参　玉ねぎ　ほうれん草　長ねぎ　わかめ　小麦粉　カレールウ　トマト　りんご　鶏ガラ　煮干し/白花豆コロッケ（白花豆　じゃがいも　バター　上白糖　パン粉　貝カルシウム）/りんごジュース　上白糖　寒天　りんご/

26　791 kcal

コーンピラフ
高野豆腐のフライ
黄桃缶

栄養素	g	%
炭水化物	111	52
たんぱく質	26	13
脂質	31	35

胚芽精米　大麦　バター　ベーコン　玉ねぎ　人参　ホールコーン　マッシュルーム　パセリ/凍り豆腐　小麦粉　全卵　パン粉　白ごま/黄桃缶/

27　818 kcal

ご飯
じゃがいものそぼろ煮
かれいから揚げ
しょうが和え

栄養素	g	%
炭水化物	136	62
たんぱく質	34	17
脂質	20	21

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　干しいたけ　しょうが/かれいから揚げ（黒がれい　でん粉）大根　しょうが　片栗粉/ほうれん草　もやし　しょうが/

28　870 kcal

横割りバンズ
あさりのチャウダー
メンチカツ
Fe スライスチーズ
大根サラダ

栄養素	g	%
炭水化物	105	43
たんぱく質	41	19
脂質	37	38

横割りバンズ/あさり　ベーコン　じゃがいも　玉ねぎ　人参　パセリ　小麦粉　牛乳　豆乳　スキムミルク　チーズ/メンチカツ（豚肉　パン粉　玉ねぎ　小麦粉　大豆たんぱく　でん粉　ざらめ糖　貝カルシウム）ケチャップ/スライスチーズ/大根　まぐろ　きゅうり　人参　白ごま/

★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。１１月２７日（木）**かれいの唐揚げ**には、稀に**魚卵**が付着している可能性があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。

★ 果物は変更になる場合があります。　★ 牛乳は毎日２００ccずつつきます。

★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。２、３回使い回します。

★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。　その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合せください。　東月寒中学校　栄養教諭　阿部（TEL 853-1520）