

給食だより 11月

令和8年 10月30日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校



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
2 595 kcal カレーうどん 青のりポテト みかん	3  文化の日   	4 595 kcal 和風そばろごはん 味噌汁 さんま スパイス揚げ 	5 589 kcal レーズンパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 ほうれん草と コーンのサラダ 柿	6 597 kcal ご飯 リザーブ給食 けんちん汁 いわしのかばやき おしょうゆだれ おみそだれ からし和え
炭水化物 (g) 100 たんぱく質 (g) 22 脂質 (g) 18		炭水化物 (g) 85 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 21	炭水化物 (g) 85 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 88 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 18
11月8日は「いい歯の日」。健康な歯は何本ありますか? 28本あるはずですが(親知らずは含めず)。満足以食事をするためには20本の歯が必要です。80歳で20本残っているのは約5割。これを下回ると、食べられないものが増えて、栄養バランス→健康寿命に直結します。		歯の問題は、大きく分けて2つ「歯周病と虫歯」。ぬける原因は「歯周病、虫歯、虫歯に関連する破折」の3つ(多い順)。歯周病は、生活習慣病のような側面を持ち、歯肉炎→歯周炎→抜歯と進みます。痛みも、命の危険もないと放っておくと全身の病気につながります。	虫歯は細菌感染による歯の病気です。原因は、ミュータンス菌など「酸」をつくる細菌です。エサである糖を取り込み、代謝物の酸をつくり出します。それが増えると歯が溶けます。ですから、炭水化物ばかりでなく、おかずを食べることも、歯にとって大切です。	よくかんで、唾液を出すのも、歯の健康に役立ちます。唾液は、口の中を洗浄する。食後、溶け出した歯を修復する(カルシウム、リンをもどす)作用があるからです。間食等だらだら食べていると、歯はどんどん溶け出し、修復の暇がないため虫歯になりやすくなります。
ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎだけ 長ねぎ 小麦粉/じゃがいも 青のり/みかん		白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白こま しょうが ごぼう 人参/大根 油揚げ/さんま しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉	レーズンパン/豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれん草 ホールコーン 白こま/柿	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/いわし 小麦粉 しょうが 白こま 片栗粉 白こま/ハム 小松菜 もやし
9 642 kcal 塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰 	10 618 kcal ごぼうピラフ 北海道産プリカッ 大根サラダ 	11 614 kcal ご飯 芋団子汁 かれいから揚げ のりとあさりの 佃煮	12 623 kcal 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップ サラダ みかん	13 608 kcal キーマカレー あさりの カリッとサラ ダ 

給食週間「給食ができるまで」の動画の視聴し、調理員さんへのお便りを募集します。

炭水化物 (g) 111 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 16	炭水化物 (g) 86 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 23	炭水化物 (g) 97 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 16	炭水化物 (g) 93 たんぱく質 (g) 22 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 94 たんぱく質 (g) 24 脂質 (g) 18
虫歯を防ぐには、口腔内が酸性に傾くことを抑えることです。そのためには、ミュータンス菌のエサ「歯のよごれ」を歯ブラシで除去します。ですから、虫歯に対しては、かみ合わせ、歯の表面、裏側の3ブロックに分けて、直角に歯ブラシを当てます。糸ようじや歯間ブラシも。	人間の身体で多くの細菌が生息している場所は「腸と口」です。しかも圧倒的に口の方が多いです。ですから、細菌が悪さをしないために、歯磨きは大切です。歯磨き8時間後から形成されるバイオフィルムは、歯磨きで落とせなくなるので、その前にきれいに歯磨きしたいものです。	歯周病は、自然治癒はなく、放置すれば進行します。定期的に歯医者さんでブラークや歯石をとりましょう(歯磨きではとれません)。歯周病と全身疾患をつなぐのが「血流」です。細菌、毒素、炎症性サイトカインが、口から血流で運ばれ、動脈硬化や糖尿病等を引き起こします。	30-40代の4割以上が歯周病の前段階(歯肉炎が進行した歯周炎)にかかっている現実を受け入れ、子どものころから歯を大切にする意識をもたせたいものです。食事に気を付けたり、運動したりしていても、歯がだめだと、口から血流を通して様々な病気にかかります。	歯周病は、歯と歯肉の間の汚れによる「歯茎の炎症(歯肉炎)」がはじまりです。歯ブラシは、歯と歯肉の境目に45度の角度で当てます。歯ブラシをして血が出たことはありませんか? 歯肉炎です。10分の歯磨きで歯間に40%の磨き残しがあることがわかっています。
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 カットわかめ/さつまいも 水あめ 黒こま/パイン缶詰	胚芽精米 小麦 パン ころも 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ/北海道産プリカッ ぶり パン粉 小麦粉 どんぶり (とうもろこし じゃがいも さつまいも) ライ麦粉/大根 まぐろ きゅうり 人参 白こま	鶏肉 じゃがいも 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/かれいから揚げ (黒がれい) 片栗粉/あさり しょうが もみり ひじき 水あめ	黒コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 白こま/みかん	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶詰 中濃ソース/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 白こま

11月の献立（後半）

月	火	水	木	金
16 565 kcal パスタシーフード トマトソース ストローパーポテト サラダ	17 590 kcal ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	18 592 kcal 豚すき丼 味噌汁 きびなごの カリカリフライ 	19 662 kcal コッペパン コーンクリーム スープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	20 628 kcal ご飯 じゃがいもの そぼろ煮 ひじき春巻き Fe おひたし
炭水化物 (g) 87 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 79 たんぱく質 (g) 24 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 96 たんぱく質 (g) 22 脂質 (g) 16	炭水化物 (g) 97 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 24	炭水化物 (g) 103 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 18
ソフトパスタ ベーコン えび いかに 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 中濃ソース/ハム キャベ ツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 白ごま/	胚芽精米 小麦 焼き豆腐 まぐろ 人参 ごぼう 干しいたけ グリンピース /メンチカツ (豚肉) パン粉 玉ねぎ 大豆たんぱく 質 (Ca) /ハム 人参 きゅうり ホールコーン/	白飯 豚肉 しらす 玉ねぎ だけのこ たもぎだけ ほうれん 草/じゃがいも カットわかめ 長ねぎ みそ/きびなごのかり カリフライ (きびなご 水あめ と うもろこし でんぷん 米粉) /	コッペパン/ホールコーン ベー コン 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/白花豆コロッ ケ (じゃがいも バター パン粉 質 (Ca) /りんごジュース 砂糖 寒天/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さ やしいんげん 干しいたけ しょう が/ひじき春巻 (だけのこ 人参 豚肉 ひじき でん粉 オイスター ソース 小麦粉/小松菜 も やし 糸かつお/
23 勤労感謝の日 	24 振替休業日 (学習発表会) 	25 578 kcal 肉炒め丼 味噌汁 柿 	26 636 kcal 角食 ポトフ ほっけの ごまフライ きなこクリーム	27 614 kcal ご飯 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃもの から揚げ 磯和え
炭水化物 (g) 90 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 81 たんぱく質 (g) 29 脂質 (g) 26	炭水化物 (g) 90 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 81 たんぱく質 (g) 29 脂質 (g) 26	炭水化物 (g) 87 たんぱく質 (g) 27 脂質 (g) 20
白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし し ほうれん草 玉ねぎ りんご 白ごま/キャベツ 油揚げ みそ/ 柿/	角食/チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大 根 さやしいんげん/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま/豆乳 きな 粉 コーンスターチ バター/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 玉 ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく オイスターソース 片 栗粉/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 白菜 もみ のり/		
30 578 kcal 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト バナナ	12/1 611 kcal ビビンバ かぼちゃ チーズフライ フルーツミックス (汁なし)	2 630 kcal ご飯 とり天 味噌汁 ごま和え 	3 631 kcal 豆パン クリームシチュー カレー風味 小松菜とベーコン のサラダ 洋なし	4 595 kcal ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり
炭水化物 (g) 100 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 15	炭水化物 (g) 90 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 89 たんぱく質 (g) 27 脂質 (g) 21	炭水化物 (g) 96 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 21	炭水化物 (g) 87 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 19
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ だけの こ チンゲンツァイ 黒きくらげ /じゃがいも/バナナ/	胚芽精米 小麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にん にく 人参 小松菜 もやし 白 ごま 長ねぎ しょうが にんに く/かぼちゃチーズフライ (かぼ ちゃ チーズ パン粉 米粉) /伍 結 (みかん バイン 黄桃 なし)	白飯/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 全卵/凍豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/ほうれん草 白菜 白ごま/	豆/パン/豚肉 セロリ 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/ベーコン 小松菜 も やし 白ごま/なし在詰/	白飯/豚肉 焼き豆腐 しらす 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ だけ 白ごま にんにく しょう が りんご/ぎょうざ(豚肉 キ ャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 片栗粉 しょうが/き ゅうり 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18日(水)の**きびなごは、魚卵が入っている**ことがあります。**アレルギーがある場合には注意**してください。

★ 魚は骨に注意して食べましょう(細いものはよく噛めば食べられますし、カルシウム源になります)。

★ 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)を御希望される場合は栄養教諭まで御連絡ください。その他給食に関しての御質問、食生活についての御相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。 平岸西小学校 栄養教諭 阿部 (TEL 821-7971)