

雪が降り積もる前のこの時期は、寒さを強く感じます。11月7日は立冬で、季節の変わり目でもあります。体調を崩さないように、バランスの良い食事を1日3回とりましょう。とくに温かい料理は、体を中から温めてくれます。体を冷やさない生活を心がけましょう。

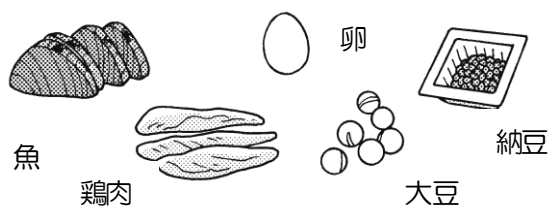
11月8日は いい歯の日です **強い歯をつくる食べもの**

強い歯を作るためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA・C・Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台を作り、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミンAやCは歯を作ったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように強い歯を作る栄養素がとれる食べ物を普段の食事に取り入れましょう。



たんぱく質…魚 肉 卵 大豆 大豆製品



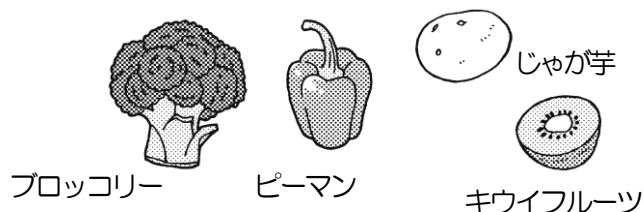
カルシウム…牛乳 小魚 大豆製品 一部の緑黄色野菜など



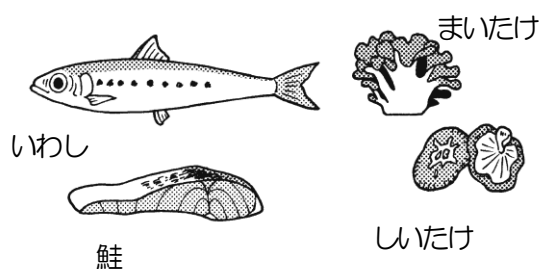
ビタミンA…レバー 緑黄色野菜など



ビタミンC…野菜 いも 果物など



ビタミンD 魚介類 きのことなど



11/30(月)～12/4(金)は、給食週間です！

給食週間では「北海道を食べよう」をテーマに、北海道の様々な郷土料理が献立に登場します。献立を通して、北海道の郷土料理に興味や関心を持つきっかけとなれば幸いです。どうぞお楽しみに！



※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。ししゃも(仿ツツヤ)の内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般について、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。揚げ油の表記は省略しています。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

11月予定献立

月	火	水	木	金
2日 わかめごはん きのこ汁(味噌) かれいから揚げ(おろし)	3日 	4日 角食(1 枚) ポテトグラタン あさりのサラダ うの花もちもちフライ いちごジャム	5日 豚ミックス丼 味噌汁 みかん	6日 たぬきうどん(えび) チーズポテト焼き パイン缶詰
胚芽米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/ ふなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ/かれいから揚げ 大根 生姜 片 栗粉		ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 バター ショレドチーズ スライス 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ バレオ/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 からし ごま油 白ごま/野菜うの花もちもちフライ/いちご ジャム	白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 白 ごま/もやし 油揚げ 白みそ 赤みそ/み かん	ソフトめん あさり 桜えび かたくちい わし煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干 根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎたけ 干し椎茸/ じゃが芋 バター 牛乳 ショレドチーズ ミックス チーズ/パイン缶詰
9日 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	10日 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのかりがけ	11日 横割りパンズ あさりのチャウダー メンチカツ コールスローサラダ	12日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	13日 パスタ-フードトリート 厚揚げサラダ ヨーグルト
胚芽米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 ふ なしめじ 干し椎茸/さんま 生姜 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 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎 茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 赤みそ 油揚げ ひじき/じゃが芋 玉ねぎ カッ トわかめ 白みそ 赤みそ/いわしのかりが け	あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 バレオ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライス ショレドチーズ/タタキ キャベツ からし/キャベツ 人参 ホルモン からし	豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけ のこ 生姜 にんにく オイスターソース 片栗粉 /ひじき入りぎょうざ/小松菜 白菜 白す りごま	ワタメ ベーコン むきえび たんぎくい あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム せり にんにく バレオ 小麦粉 カレー粉 キャベツ トマトピューレ トマト缶詰/厚揚げ 生姜 片 栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/オリーブ
16日 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツミックス	17日 カレーライス(鶏) コロコロサラダ	18日 背割りコップ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	19日 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル(小松菜)	20日 塩ラーメン シナモンポテト みかん
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にん にく 人参 玉ねぎ ホルモン 干し椎茸 グリーンピース ごま油/かぼちゃコロッケ/みか ん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみ かん缶	ベーコン 白飯 鶏肉 カレー粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ せり りんご 生姜 にん にく グリンピース 小麦粉 加えめ キャベツ / ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホルモン 白ごま	ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ バレオ/鶏 肉 小麦粉 全卵 パン粉/豆乳 きな粉 コンスタント バター	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ね ぎ 干し椎茸 赤みそ オイスターソース ごま油 豆板醤 片栗粉/カラフトししゃも(子供持) 小麦粉 片栗粉/ハム 小松菜 もやし 人 参 ごま油 豆板醤 白ごま	ワタメ 豚肉 生姜 にんにく ママ も やし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう れん草 カットわかめ ごま油 白ごま/ さつまいも シロ/みかん
23日 	24日 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしバナー (バーベキュース) しょうが和え	25日 黒コッペパン 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	26日 キーマカレー ストローポテトサラダ りんご	27日 西岡2年なし 五目うどん 大学芋 柿
	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 赤みそ/いわしバナー 玉ねぎ 生姜 に んにく 片栗粉/ほうれん草 もやし 生 姜	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 バレオ 小麦粉 バタ ー ショレドチーズ スライス 牛乳 豆乳/鉄砲 肉/ガッツ/ほうれん草 もやし 人参 赤 みそ 豆板醤 白すりごま	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 せり 生姜 にんにく 大豆水煮 バレオ レーズン 小麦 粉 カレー粉 トマト缶詰 キャベツ 赤み そ/ハム キャベツ きゅうり ホルモン じゃが 芋 白ごま/りんご	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/さつまいも 水あめ 黒ごま/ 柿
30日 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ	12/1日 ご飯 豚汁 ザンギ からし和え	12/2日 豆/パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰	12/3日 豚丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ	12/4日 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶
胚芽米 大麦 バター バレオ たけのこ 豚 肉 小麦粉 全卵 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ トマトピューレ デミ グラサウス カレー粉/ハム ほうれん草 ホ ルモン 白ごま	豚肉 豆腐 じゃが芋 板こんにやく 人 参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 白みそ 赤みそ/鶏肉 生姜 にんにく 全卵 片栗粉/焼き竹輪 小松菜 キャベツ からし	豆/パン ほうろく/ベーコン キャベツ じゃ が芋 人参 さやいんげん 大根/白身魚 フライ/パイン缶詰	白飯 豚肉 生姜 グリンピース 片栗粉/大 根 人参 ごぼう 白みそ 赤みそ/十勝 大豆コロッケ	ワタメ 豚肉 生姜 にんにく ママ も やし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ カレー粉 加えめ 白みそ トマトピューレ りんご/白花豆コロ ケ/黄桃缶