

11月 給食だより

令和7年(2025年)10月28日

札幌市立北辰中学校

日暮れが早まり、暖房が恋しい季節となりました。空気も乾燥しがちで感染症への対策も依然として必要な毎日ですが、あたたかなお鍋やグラタン、ポトフなどで体の中からあたためて免疫力を高めていきましょう。今が旬の大根やごぼうなどの根菜類は、体をあたためる効果があります。

11月8日は「いい歯の日」

日本医師会が1993年より、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせでPR重点日として設定しています。食べ物をよく噛んで食べるには、健康な歯を維持することが必要ですが、日常生活習慣に気をつけることが大切です。基本のひとつは、子どもの頃から「よく噛んで食べる」習慣を身につけることです。歯の健康維持は、将来的には全身の健康・・・長寿にまでつながっていくことがわかっています。

柔らかい食べものだけではなく、噛み応えのある食材(根菜類、豆類など)を選ぶ、食材を大きく切るなど、日頃の調理の工夫により、噛む回数を増やすことができます。いい歯の日をきっかけに「噛むこと」をより意識するようにしてみましょう。

噛む回数を増やすポイント

☆食材

①食物繊維を含むもの

ごぼう、ブロッコリー、海草類、豆類、きのこ類など

②弾力のあるもの

肉、いか、たこ、こんにゃく、油揚げなど

③乾燥したもの、干したもの

切干大根、ナッツ、ドライフルーツ、煮干し、シリアルなど

☆調理の工夫

①大きく切る(乱切り、ざく切り)

②野菜は生でスティック状に

③揚げ物の衣にクラッカーやオートミール、ごまなどを

④炒め物、ゆで物も火を通し過ぎず、歯ごたえを残す仕上がりに

*ちいさなお子さんや高齢の方には、間違っても喉に詰まらせないような注意が必要です。

～材料 4人分～	
いか(生または冷凍)	20g(短冊切り)
ベーコン	20g(せん切り)
キャベツ	50g(太めせん)
切干大根	10g(ざく切り)
ホールコーン	20g
ひじき	小さじ1
小麦粉	40g
卵	1個
砂糖	少々
ベーキングパウダー	少々
水分	適量
塩	少々
揚げ油	

A	ケチャップ	大さじ3/4
	中濃ソース	大さじ1強
	砂糖	小さじ1弱
	赤ワイン	小さじ1/2
	水	小さじ1
	糸かつお	適量
	青のり	適量

かみかみレシピ紹介～おこのみ揚げ

～作り方～

- ① 材料を混ぜ合わせ、4人分に分け、形を整えて油で揚げる。
- ② Aを加熱して「たれ」を作り①にかけ、お好みで糸かつお、青のりをかけて出来上がり！

☆給食では、あさり、むきえびも材料に入っています。さくらエビやしらす干し等好きな具材を組み合わせて作ってください。
☆柔らかいと揚げる時に崩れやすいので、具材の水分をよくきり、あとは水分量で調整して下さい。

お好み焼のタネを油で揚げたものです。「お好み焼き」もおいしいのですが、揚げると表面がカリッとして違うおいしさを楽しめます。切干大根やコーン、いかなどが入り噛み応えも十分です。

月

火

水

木

金

予定献立

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、かにやえび等が混入している場合もあります。

※牛乳 200 mlは毎日つきます。

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

3	893kcal	5	851kcal	6	743kcal	7	752kcal	
文化の日	☆◇横書き ◇コーンシチュー メンチカツ(ケチャップソース)◇スライスチーズ 大根サラダ	鶏ミックス丼 味噌汁 柿		カレーラーメン ◇白花豆コロッケ 黄桃缶		◇ごぼうピラフ ☆エビバーグ (バーベキューソース) フルーツ白玉		
	・ホムレット クレムシロ バーン 玉ねぎ 人参 ジャか芋 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆腐 チーズ スライス 塩 こ しょう 白ワイン 鶏肉 スープ パセリ ・オリーブ(冷) 菜種油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 赤ワイン からし ・大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 こま 醤油 砂糖 ごま油 酢 こし ょう	・ごはん 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 かたくり粉 菜種油 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけの こ 干し椎茸 ビーマン こま 砂 糖 みりん ・白菜 湯揚げ 白・赤味噌 削 り節 昆布		・ワタメ 豚肉 酒 生姜 にんにく 菜種油 オリーブ 白菜 人参 玉 ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小 麦粉 加ふる 加ふる 醤油 ウスターソ ス 白味噌 塩 こしょう トマトピュー りんご 烏から 豚骨 昆布 煮干し ・白豆カマ(冷) 菜種油		・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン バーン こぼろ 玉ねぎ 人参 にんにく ホムレット パセリ 菜種油 こ しょう 醤油 ・エビバーグ(冷) 菜種油 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース 砂糖 みりん かたくり粉 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 白玉もち 砂糖 白ワイン		
10	762kcal	11	764kcal	12	744kcal	13	795kcal	
ごはん 石狩汁 ☆ごまザンギ のりの佃煮	☆◇黒コッペパン ◇かぼちゃのグラタン あさりのカリッとサラダ みかん	ごはん 肉片湯(ローペンタン) ひじき入りぎょうざ ごま和え		パスタミートソース バジルポテト 国産温州みかんゼリー		☆◇エスカロップ ほうれん草とコーン のサラダ		
・鮭 塩 酒 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにゃく ふなし めじ 長ねぎ 白味噌 みりん さんしょう 削り節 昆布 ・鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 かたくり粉 こま 菜種 油 ・もみのり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ	・バーン かぼちゃ カマ 玉ねぎ マ ッカルム 小麦粉 バター 菜種油 牛 乳 豆腐 チーズ スライス 塩 こし ょう 白ワイン 鶏肉 スープ パセリ ・あさり水煮 生姜 醤油 みりん 小麦粉 かたくり粉 菜種油 きゅ うり キャベツ 人参 酢 砂糖 から し ごま油 こま	・豚肉 生姜 醤油 酒 かたくり粉 人参 白菜 干し椎茸 たけのこ ほう れん草 長ねぎ 醤油 塩 こし ょう みりん ごま油 鶏肉 スー プ ・ひじき入りぎょうざ(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし こま 砂糖 醤油		・ワタメ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッカルム 切り 生姜 にんにく 小麦粉 菜種油 加ふる ケチャップ ト マトピューレ デジソース ウスター ソース 中濃ソース 醤油 塩 こし ょう 赤ワイン オリーブ オリーブ 鶏肉 スー プ パセリ ・じゃが芋 菜種油 にんにく オリーブ油 バジル 塩 こし ょう		・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン パセリ たけのこ バター 菜種油 醬 油 こしょう 豚肉 酒 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ケチャップ ピュー 中濃ソ ース デジソース 砂糖 オリーブイ ル 粉 赤ワイン 鶏肉 スー プ ・ハム ほうれん草 ソー こま 菜 種油 砂糖 酢 醤油 こし ょう		
17	757kcal	18	742kcal	19	869kcal	20	753kcal	
カレーライス 野菜の醤油漬け	☆◇ロールパン ポトフ ◇白身魚のハーブ焼き パイナップ缶	ごはん マーボー豆腐 ひじき入り春巻 ナムル		塩ラーメン 大学芋 りんご		焼豚チャーハン ◇南瓜コロッケ 黄桃缶		
・ごはん 鶏肉 赤ワイン ジャがいも 人参 玉ねぎ 切り りんご 生姜 に んにく グリビス 菜種油 小麦粉 カ レー粉 加ふる ウスターソース ケチャップ 醤油 塩 こしょう シロ オリーブイ ル スープ ・大根 きゅうり にんじん 醬 油 みりん 砂糖 水あめ 酢	・ポークフィッシュ バーン キャベツ ジャが 芋 にんじん さやいんげん 大根 塩 砂糖 醤油 白ワイン こし ょう 鶏肉 スープ ・真だら にんにく 白ワイン 塩 こ しょう パン粉 粉チーズ パセリ バジ ル オリーブ油	・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤 みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 オリーブ ソース 酒 ごま油 トマトソース 一味唐辛子 かたくり粉 ・ひじき入り春巻(冷) 菜種油 ・ハム 小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油 トマトソース こま		・ワタメ 豚肉 酒 醤油 塩 わかめ オリーブオイル ほうれん草 玉ねぎ 人 参 白菜 長ネギ 生姜 にんにく 菜 種油 みりん 塩 こしょう ごま油 鳥から 豚骨 昆布 煮干し ・さつま芋 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 こま		・胚芽米 大麦 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醬 油 みりん 人参 玉ねぎ ホムレ ット グリビス 干し椎茸 ごま油 こし ょう ・南瓜カマ(冷) 菜種油		
24	振替休日	25	769kcal	26 《リザーブ給食》 ① 豚丼 740kcal ② ☆ザンタル井 734kcal 味噌汁 みかん	27	762kcal	28	752kcal
	☆◇ツイストパン ◇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			☆たぬきうどん(えび 入り) ◇チーズポテト パイナップ缶		たきこみいなり さんまの竜田揚げ からし和え		
	・豚肉 すり身 焼き豆腐 玉ねぎ 酒 こしょう かたくり粉 白菜 人 参 マッカルム パセリ 小麦粉 バター 菜 種油 牛乳 豆腐 チーズ スライス 塩 こしょう 白ワイン 鶏肉 スープ ・オリーブ(冷) 菜種油 ・オリーブ(冷) 菜種油 ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤味噌 酒 トマトソース りんご	①ごはん 豚肉 醤油 みりん 砂糖 酒 生姜 カレー粉 かたくり粉 ②ごはん 鶏肉 醤油 酒 卵 小麦粉 かたくり粉 菜種油 砂糖 酢 こし ょう こま ・あさりの水煮 酒 こま 小松菜 長 ねぎ 赤・白味噌 削り節 昆布		・わかめ あさり さくらエビ かたく ちゅわい 人参 春巻 こま 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 酒 かまぼこ 小松菜 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐 辛子 削り節 昆布 ・じゃが芋 バター 砂糖 牛乳 スライス チーズ		・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 酒 昆布(だし) 湯揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 みりん こま 焼きの り ・さんま 醤油 酒 生姜 かたくり 粉 小麦粉 菜種油 ・焼きちくわ ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 からし		