

給食だより

11月
November

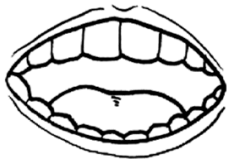
朝晩寒くなり、冬がもうすぐそこまで近づいています。
温かいものを食べて体の中から温めましょう。

令和8年10月30日（金）
札幌市立北郷小学校

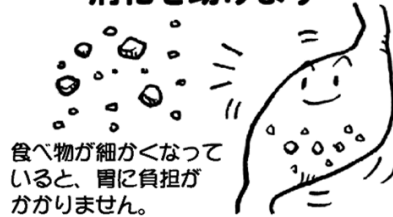
よくかんでますか？

口に入れた食べ物を何回かんでから飲み込んでいるか、数えたことがありますか？ふわふわトロトロなど軟らかい料理が流行し、固い物を食べる機会が減ってきているのではないのでしょうか。

よくかむと、
なぜいいのですか？



消化を助けます



食べ物が細かくなっていると、胃に負担がかかりません。

食べすぎによる肥満を防ぎます



歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



味がよくわかります



よくかむと
いろいろな味が
発見できるよ。

頭の働きをよくします



かむと脳を刺激します。

よくかまないと...



かむことを意識して
食べてみましょう。

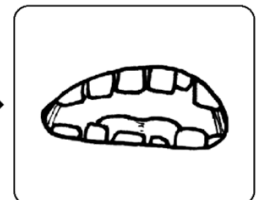
ひと口30回をめやすに！



よくかまない



あごが発達しない



歯並びが悪くなる



よくかめない



むし歯になる
歯ぐきが病気になる

㊦リザーブ給食㊦

11月27日の給食は事前に選んで予約する『リザーブ給食』です。児童の皆さんにはすでに選んでもらっています。①釧路名物ザンタレチキン、②釧路産鱈ワイのヤンニョムソースかけです。お楽しみに。



予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

<p>2日 ごはん 豆腐のオムレツ煮 シヤブのから揚げ 磯あえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、片栗粉 ・子持ちがトシヤブ、小麦粉、片栗粉 ・ほうれん草、白菜、焼きのり 	<p>3日</p>	<p>4日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大麦、豆腐、ツナ、人参、ごぼう、干しシヤブ、グリルピース ・メンチカツ ・ハム、人参、きゅうり、コーン 	<p>5日 ワツのかば焼丼 みそけんちん汁 からしあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワツ、小麦粉、片栗粉 ・鶏肉、豆腐、コーン、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ハム、小松菜、もやし 	<p>6日 6年校外学習 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ 冷凍みかん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライス ・ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、ごま ・冷凍みかん
<p>9日 豚すき丼 みそ汁 ホックのごまフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、死ね草、ほうれん草 ・大根、油揚げ ・ホック、小麦粉、卵、パン粉、ごま 	<p>10日 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 黄桃缶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、ピーマン、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チゲソウ菜、キクラゲ ・じゃが芋 ・黄桃缶 	<p>11日 焼豚チャーハン とり肉の竜田揚げ フルーツミックス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大麦、豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、干しシヤブ、グリルピース ・鶏肉、片栗粉、小麦粉 ・みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋なし缶 	<p>12日 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大豆、切干大根、サヤインゲン、干しシヤブ ・ひじき春巻 ・小松菜、もやし、かつお節 	<p>13日 角食 ポトフ 白花豆コロック きなこクリーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サヤインゲン、ピーマン、キャベツ、じゃが芋、人参、大根、サヤインゲン ・白花豆コロック ・豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター
<p>16日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げギョウザ たたききゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、死ね草、ごま、りんご ・ぎょうざ ・きゅうり、ごま 	<p>17日 パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン、ピーマン、ゆ、アサリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、カリ、ピーマン、小麦粉、トマト ・ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃが芋、ごま 	<p>18日 きのこごはん みそ汁 ブリカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、1/4キャベツ、死ね草、干しシヤブ、グリルピース ・厚揚げ、小松菜 ・北海道ブリカツ 	<p>19日 ごはん いも団子汁 カレイのから揚げ バーベキューソース のりとあさりの佃煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉、じゃが芋、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・カレイから揚げ、玉ねぎ、片栗粉 ・のり、あさり、ひじき 	<p>20日 レーズンパン 白菜と肉のロールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 果物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、すりみ、豆腐、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、ピーマン、小麦粉、バター、チーズ、スライス、牛乳、豆乳 ・ほうれん草、コーン、ごま ・柿 (予定)
<p>23日</p>	<p>24日 塩ラーメン 大学芋 パイン缶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、キャベツ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ ・さつま芋、ごま ・パイン缶 	<p>25日 4年校外学習 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツカクテル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大麦、豚肉、豆腐、キャベツ、人参、小松菜、もやし、ごま ・かぼちゃチーズフライ ・みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶、夏みかん缶、りんご果汁 	<p>26日 キーマカレー あさりのカキとサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、大豆、ピーマン、レーズン、小麦粉、トマト ・アサリ、小麦粉、片栗粉、きゅうり、キャベツ、人参、ごま 	<p>27日 リザーブ給食 横割りバンズ (ザンタレチキン) (タラフライ ヤシヨムソース) コーンクリームスープ グレープゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉、小麦粉、片栗粉、こねぎ ・(釧路産鰯フライ、ごま) ・ピーマン、コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライス、チーズ ・ブドウ果汁、寒天
<p>30日 みそカツ丼 すまし汁 しょうがあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、小麦粉、卵、パン粉 ・豆腐、わかめ、干しシヤブ、長ねぎ ・小松菜、白菜、しょうが 	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。</p> <p>★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。</p> <p>★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。</p> </div>			