



給食だより 11月

令和7年(2025年)10月31日
札幌市立北野中学校
札幌市立清田中学校

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



強い歯をつくるためには、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、歯の土台をつくり、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミン A や C は、歯をつく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、強い歯をつくる栄養がとれる食べ物を普段の食事に取り入れてみてください。

○たんぱく質 肉・魚・卵・大豆・大豆製品など かつお ささみ 卵 大豆	○カルシウム 牛乳・小魚・緑黄色野菜など 牛乳 しらす 小松菜	○ビタミン A レバー・緑黄色野菜など レバー ほうれん草 かぼちゃ 人参
○ビタミン C 野菜・いも・果物など ブロッコリー ジャがいも キウイ	○ビタミン D 魚介類・きのこなど いわし さけ まいたけ しいたけ	色々なものを 食べよう！

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



給食レシピ

紹介



高野豆腐のフライ



高野豆腐は丈夫な歯を作るための栄養が豊富な食材です。カレー味のフライで食べやすくしています。

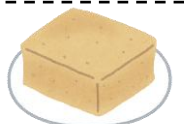
<材料> 4人分

- A {
- 高野豆腐・・・2枚
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 酒・・・小さじ1
 - みりん・・・小さじ1
 - カレー粉・・・少々
 - 塩・・・少々
 - 水・・・140mL
 - 小麦粉・・・大さじ2
 - 白すりごま・・・小さじ1と1/2
 - 卵・・・20g (1/3個)
 - パン粉・・・大さじ5
 - 白いりごま・・・小さじ1と1/2
 - 揚げ油・・・適量

<作り方>

- ① 高野豆腐は水でもどし半分に切る。
- ② 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
- ③ ②に、小麦粉と白すりごまを混ぜたものをつけ、卵をくぐらせて、パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。

* 高野豆腐を煮た後にザルにあけますが、汁を切りすぎるとせっかくの下味が抜けてしまいます。揚げた時に油がはねない程度に汁を切るようにするとおいしく出来あがります。



11月の予定献立

きよた野菜が登場！

干し椎茸、札幌白ごぼうが登場予定です！



北野中学校

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス 	5日 肉炒め丼 味噌汁 うの花コロッケ	6日 背割コッペ あさりのチャウダー セルフドック(フランク) グレープゼリー	7日 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 磯和え
10日 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶詰	11日 ビビンバ メンチカツ パイン缶詰	12日 ごはん けんちん汁 さんまの竜田揚げ のりの佃煮 	13日 北野2年なし 横割バンズ コーンシチュー エビバーグ スライスチーズ 大根サラダ	14日 北野5組なし 鶏ミックス丼 味噌汁 みかん 
17日 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	18日 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶詰	19日 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ	20日 黒角食 チキンクリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ 国産温州みかんゼリー	21日 ごはん 肉じゃが かわいい唐揚げ ミニトマト 
24日 振替休日 	25日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ パイン缶詰	26日 ごはん 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	27日 揚げパン(きなこコッペ) 麦入り野菜スープ 中華サラダ	28日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 みかん 

* 牛乳(200mL)は毎日つきます。

* 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。

* ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。

* かわいいの唐揚げ(11/21使用)には、魚卵が混入する可能性があります。

* 献立名の下に段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。