

総食だより

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。



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)(D)(P)



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。

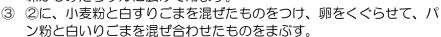
<材料> 4人分

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。



- 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	4日	5日	6日	7日
	ごぼうピラフ /景	肉炒め丼	背割コッペ	ごはん
文化の日	十勝大豆コロッケ	味噌汁	あさりのチャウダー	マーボー豆腐
40/2	フルーツミックス	うの花コロッケ	セルフドック(フランク)	野菜春巻
	胚芽米 大麦 バター バーコン ごぼ	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もや	グレープゼリー 背割コッペパン/あさり ベーコン じ	機和え 白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんに
-4(1) Jan	う 玉ねぎ 人参 にんにく コーソ パ 切 油/十勝大豆 ロッケ(じゃが いも 大豆 玉ねぎ パン粉) 油/ 缶詰(みかん パイソ 黄桃 梨 夏	し ほうれん草 玉ねぎ りんご	ゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ハレ 麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミル ク チーズ 鶏がらスープ/ポークウインナー クチャップ ウスターソース/ぶどうジュース	く油 人参 長ねぎ 干し椎茸 味噌 オイスタ-ソース ごま油 トウバン ジャン かたくり粉/野菜春巻(キャバッ ひじき 豚肉 春雨 玉ね
	みかん) /	ロッケ (じゃがいも ごぼう 人参 玉ねぎ おから ひじき 小麦粉 パン粉 大豆)油/	粉寒天/	ぎ 人参 オイスターソース 小麦粉)油/ほうれん草 もやし 海苔/
10日	日	12日	13日 北野2年なし	14日 北野5組なし
カレーラーメン	ビビンバ	ごはん 🦰	横割バンズ	鶏ミックス丼
白花豆コロッケ	メンチカツ	けんちん汁 / ***	コーンシチュー	味噌汁
黄桃缶詰	パイン缶詰	さんまの竜田揚げ	エビバーグ	みかん 🦷
		のりの佃煮	スライスチーズ	
いに 小 塚内 生羊 に ノ に ノ	15世以 土丰 65内 (株子三) 京	ウ紅/娘内 三度 こんにょく	大根サラダ	力能 确内 化苯 原相ば 小末
リフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 かーり ケスターソース味噌 トマトピュー りんご / 白花豆 コロッケ (白花豆 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 大豆たんぱく)油/黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メ 沢 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トウバンジャン 人参 ほう れん草 もやし 白ごま/メンチカッ! (豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく)油/パイン缶詰/	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 味噌/さんま 生姜 小麦粉 か たくり粉 油/海苔 ひじき 水 あめ/	横割パンパパン/コ-ソ かリームコ-ソ バーコン 玉ねぎ 人参 じゃかいも ホ せり 小麦粉 バター油 スポミル チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらス-ア / エヒ バーゲ (えび たらすり身 玉ねぎ でん粉 はちみつ 卵白) 油/スライ スチーズ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油/	白飯 鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦粉 かたくり粉 人参 玉ねぎたけのこ 干し椎茸 ピーマン 油白ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/みかん/
17日	18日	19日	20日	21日
パスタシーフード	コーンピラフ	カレーライス	黒角食	ごはん
トマトソース	高野豆腐のフライ	ほうれん草と	チキンクリームシチュー	肉じゃが
青のりポテト	黄桃缶詰	ベーコンのサラダ	小松菜とコーンのサラダ	かれい唐揚げ
ヨーグルト			国産温州みかんゼリー	ミニトマト
リフトバスタ パ-コン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セ ロリー にんにく パセリ 小麦粉 ケ チャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスタ -ソース 中濃リース 鶏がらスープ/フレ ンチポテト 青のり 油/ヨーグルト/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ油 /凍り豆腐 小麦粉 白すりごま卵 パン粉 白ごま 油/黄桃缶詰 /	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 油 カ レールウ ウスターソース ケチャップ 鶏がらス ープ シナモン/ペーコン ほうれん草 もやし 油 白ごま/	黒角食/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 パター牛乳 豆乳 チース゚ スキムミルク 鶏がら スープ/ハム 小松菜 コーン 白ごま 油/国産温州みかんゼリー(みかん果汁) /	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 さやいん げん たもぎ茸 干し椎茸 生姜 油 味噌/かれい唐揚げ(黒かれ い でん粉) 油/ミトマト/
24 日	25 日	26 日	27日	28日
	焼豚チャーハン	ごはん	揚げパン (きなこコッペ)	かき揚げ丼 (えび入り)
振替休日	南瓜コロッケ	豆腐のオイスターソース煮	麦入り野菜スープ	味噌汁
2	パイン缶詰	ひじき入りぎょうざ	中華サラダ	みかん 🥭
2		おひたし		/ 4/3
7	胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーソ 干し椎茸 ゲリビース ごま油 /かぼちゃコッケ(かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スナムミルク 米粉 小麦粉)油/パイン缶詰/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 オイスターソース かたくり粉 鶏が らスープ/ひじき入りぎょうざ(țッパツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 生姜 椎茸 ほたてエキス かきエキス 小麦 粉)油/小松菜 もやし 糸かつ	コッペ バン 油 きな粉/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セリー パ セリ 大 麦 鶏がら ス・ブ / M 緑豆春雨 き ゅうり もやし 人参 ごま油 白 ごま/	白飯 えび いか あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵かたくり粉 油/白菜 油揚げ味噌/みかん/
<u> </u>		お/		

- * 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・かにが混入している場合があります。
- * かれいの唐揚げ(11/21使用)には、魚卵が混入する可能性があります。
- * 献立名の下の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。