

給食だより



札幌市立北白石中学校 2025. 10. 31

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしくいただくためには、歯と口の健康は欠かせません。生涯にわたって自分の歯で食事が楽しめるように、口腔の健康を保つことの重要性を啓発するための日です。

ゆっくり噛んで食べることのススメ

噛ミン30(カミン30)の推進

平成21年7月に厚生労働省から出された「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書「歯・口の健康と食育～噛ミン30(カミン30サンマル)」では、食育の今後の方向性が示されています。報告書には、食を通して健康寿命を延伸するためには、その基盤となる小児期から高齢期に至るまで食べる器官である口腔の健康と関連させて健康づくりの視点からの「食育」を推進していくことの重要性が示され、このような食育を推進する一助として、**一口30回以上かむことを目標して、噛ミン30(カミン30サンマル)の推進が望まれる、としています。**



よく噛むと



●早食いを防いで、満腹感が得られやすくなります。

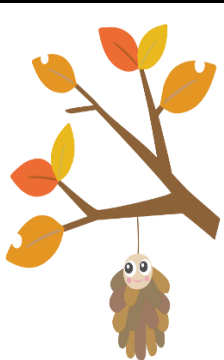
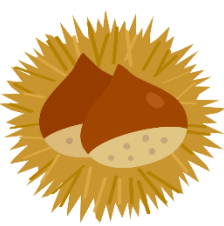
●よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。

●ゆっくり味わうことで、薄味、適量で満足感が得られます。

正しい歯磨きできていますか？

28本の永久歯が生えそろう年齢です。生涯にわたって、自分の歯を健康に保つために、正しい歯磨き習慣を身につけましょう。学業や部活動などで、生活習慣や食生活が乱れがちなか、ホルモン分泌バランスが崩れ、「歯肉炎」が起きやすい時期でもあります。歯肉炎は放置すると歯を支える骨が溶けてしまう「歯周炎」に進行する恐れもあります。歯磨き不足は、「歯石」や「口臭」の原因にもなるので、気になるときは、かかりつけの歯医者さんに相談してみましょう。

11月予定献立

月	火	水	木	金
	4	5	6	7
	ビビンバ エビバーグ バーベキューソース フルーツ白玉 胚芽米、大麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ネギ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、トウバンジャン、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、酢、唐辛子/エビ、タラすり身、でん粉、卵白、はちみつ、塩、菜種油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん、片栗粉/みかん缶、バイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、白玉もち、上白糖、白ワイン	肉炒め丼 味噌汁（大根・油揚げ） サツマ芋天ぷら 白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、小松菜、醤油、みりん、玉ねぎ、リンゴ、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ、味噌、むろあじ（だし）昆布（だし）/サツマ芋、小麦粉、卵、塩、菜種油	ロールパン ポトフ 白身魚ハーブ焼き パイン缶 ロールパン/ポークウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃが芋、人参、さやいんげん、大根、塩、きび砂糖、醤油、白ワイン、コンソウ、鶏ガラスープ/タラ、にんにく、白ワイン、塩、コンソウ、パン、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブオイル/パイン缶	ご飯 石狩鍋 ごまザンギ のり佃煮 白飯/鮭、塩、酒、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、こんにゃく、フナシメシ、長ネギ、味噌、みりん、山椒、むろあじ（だし）、赤田（だし）、昆布（だし）/鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、卵、片栗粉、白ごま、菜種油/もみり、ひじき、醤油、酒、みりん、きび砂糖、水あめ
10	11	12	13	14
カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶 ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、白飯、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ネギ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー肉、ウスターソース、味噌、コンソウ、トマトピューレ、リンゴ、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参、白豆、じゃが芋、バター、パン粉、大豆でん粉、大豆たんぱく質、貝殻カルシウム、菜種油/黄桃缶	エスカロップ ほうれん草とコーンの サラダ 胚芽米、大麦、バター、塩、白ワイン、パセリ、だけのこ、バター、サラダ油、醤油、コンソウ、豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、きび砂糖、オースパイス、カレー粉、赤ワイン、鶏ガラスープ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、酢、醤油、コンソウ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りギョーザ お浸し（小松菜・もやし） 白飯/豆腐、豚肉、酒、ピーマン、長ネギ、人参、だけのこ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、コンソウ、片栗粉、鶏ガラスープ/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ネギ、でん粉、ごま油、生姜、シタケ、ホタテエキス、かきエキス、小麦粉、塩、菜種油/小松菜、もやし、鰹節、醤油	横割りパンズ あさりのチャウダー メンチカツチャップソース スライスチーズ 大根サラダ 横割りパンズ/あさりの水煮、白ワイン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、コンソウ、鶏ガラスープ/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく質、でん粉、菜種油、クランシー糖、ブドウ糖、パン酵母、貝殻カルシウム/ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、辛子粉/スライスチーズ/大根、マグロ水煮、胡瓜、人参、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢、コンソウ	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 カレイから揚げおろしソース 生姜和え（ほうれん草・もやし） 白飯/豚肉、酒、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干しシタケ、生姜、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、味噌、みりん、昆布（だし）/黒カレイ、でん粉、菜種油/大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉/ほうれん草、もやし、生姜、醤油、みりん
17	18	19	20	21
パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー ソフトパスタ、あさりの水煮、白ワイン、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、塩、コンソウ、赤ワイン、オースパイス、ナツメグ、鶏ガラスープ/じゃが芋、菜種油、塩、コンソウ/ブドウ果汁、果糖液、ブドウ糖、難溶性性糖キストリン、グルコシ、クエン酸ナトリウム	ごぼうピラフ さんまごまフライ 磯和え（ほうれん草・もやし） 胚芽米、大麦、バター、白ワイン、塩、ベーコン、ゴボウ、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、醤油、コンソウ/さんま、醤油、酒、生姜、小麦粉、卵、白ごま、黒ゴマ、パン粉、菜種油/ほうれん草、もやし、もみり、醤油	ご飯 マーボー豆腐 野菜春巻 小松菜のナムル 白飯/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ネギ、干しシタケ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、片栗粉/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、加工でん粉、オイスターソース、砂糖、小麦蛋白、還元水あめ、植物油/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、白ごま	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿 黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、塩、コンソウ、白ワイン、鶏ガラスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ/厚揚げ、生姜、酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、人参、胡瓜、醤油、きび砂糖、酢、コンソウ、ごま油、白ごま/柿	ご飯 ローペタン 十勝大豆コロッケ ごま和え（小松菜・もやし） 白飯/豚肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、人参、白菜、干しシタケ、だけのこ、ほうれん草、長ネギ、醤油、コンソウ、酒、みりん、ごま油、鶏ガラスープ/じゃが芋、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、カレー粉、コンソウ、菜種油/小松菜、もやし、白ごま、きび砂糖、醤油
24	25	26	27	28
	芽室チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶 胚芽米、大麦、醤油、酒、サラダ油、豚肉、生姜、にんにく、長ネギ、人参、玉ねぎ、サラダ油、醤油、酒、塩、みりん、コンソウ、ごま油、ホールコーン、バター、むぎ枝豆/かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、脱脂粉乳、米粉、砂糖、小麦粉、塩、菜種油/黄桃缶	カレーライス 野菜の醤油漬け 白飯、鶏肉、塩、コンソウ、カレー粉、白ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、リンゴ、生姜、にんにく、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレー肉、ウスターソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、シナモン、オースパイス、鶏ガラスープ/大根、胡瓜、人参、醤油、みりん、きび砂糖、水あめ、酢	角食 1 枚 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、コンソウ、白ワイン、鶏ガラスープ、鶏ガラ、玉ねぎ/鶏肉、白ワイン、塩、コンソウ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、豆乳、きな粉、コーンスターチ、塩、バター	鶏ミックス丼 味噌汁（高野豆腐・わかめ） みかん 白飯、鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、人参、玉ねぎ、だけのこ、干しシタケ、ピーマン、サラダ油、白ごま、醤油、きび砂糖、みりん/凍り豆腐、わかめ、長ネギ、味噌、むろあじ（だし）、昆布（だし）/みかん