

# 給食だより 11月

平成30年10月31日(水)発行 札幌市立幌東中学校



## よくかんで食べるメリットとは

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯をつくるための方法の一つに「よくかんで食べること」があります。よくかんで食べることで、唾液の分泌やあごの発達などが促進され、下記のような様々な効果が期待できるといわれています。

歯だけでなく身体のいたるところの健康のためにも、食事の時間を十分に確保して、よくかんで食べるように心がけましょう。

### 肥満の予防



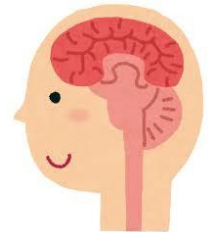
### 味覚の発達



### 言葉の発音はっきり



### 脳の発達



### 歯の病気予防



### がんの予防



### 胃腸快調



### 全力投球できる



## ☹️ 食べ物をごみにしないで ☹️

せっかくなつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

### こんな理由で食事を残していませんか？

ピーマンは  
きれいな



おやつを食べたら  
おなかがいっぱい



ダイエット  
中だから




お皿によそい  
すぎちゃった



# 11月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
<b>5</b> <u>895kcal</u> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの唐揚げ ごま和え ◆精白米 ◆豆腐 豚肉 ピーマン ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オイスターソース かたくり粉 鶏がらスープ ◆カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉 ◆ほうれん草 もやし ごま	<b>6</b> <u>820kcal</u> 五目うどん アメリカンドック くだもの ◆小麦粉 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ しいたけ たもぎたけ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆豚肉 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 ケチャップ ◆くだもの	<b>7</b> <u>829kcal</u> チキンウインナーライス カレーコロッケ フルーツサワー ◆胚芽米 大麦 バター トマト 缶詰 鶏肉 豚肉 レバー ひじき 水あめ 牛乳 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ケチャップ ◆じゃがいも 豚肉 玉ねぎ カレー粉 牛乳 小麦粉 パン粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	<b>8</b> <u>818kcal</u> ごはん 醤油おでん 春巻 おかかふりかけ ◆精白米 ◆ひじき入りさつま揚げ 豆腐 入りかまぼこ うずら卵 ひじき 入りがんも 厚揚げ こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 削り節(ムロ) 昆布 ◆キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 オイスターソース 小麦粉 かたくり粉 水あめ ◆しらす かつお節 のり ごま	<b>9</b> <u>770kcal</u> 角食 みそワントンスープ 白身魚のクラッカー揚げ きなこクリーム ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ワントン皮 豚肉 しょうが にんにく みそ トウバンジャン ごま油 ミマ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ ほうれん草 豚骨 鶏がら 煮干し ◆たら 小麦粉 卵 クラッカー ◆豆乳 きなこ コーンスターチ パター
<b>12</b> <u>765kcal</u> 肉炒め丼 みそ汁 くだもの ◆精白米 豚肉 ミマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 ごま ◆厚揚げ 小松菜 たもぎたけ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆くだもの	<b>13</b> <u>875kcal</u> パスタミートソース 厚揚げサラダ ヨーグルト ◆小麦粉 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく しょうが パセリ 小麦粉 加え粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 デミグラスソース 鶏がらスープ ◆厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま ◆ヨーグルト	<b>14</b> <u>773kcal</u> コーンピラフ ちくわチーズつめ揚げ 小松菜サラダ ◆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 ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油	<b>15</b> <u>864kcal</u> ごはん 卵豆腐 さんまの竜田揚げ からし和え ◆精白米 ◆卵 豆乳 削り節(ムロ) 昆布 鶏肉 つと たけのこ 人参 しいたけ ほうれん草 かたくり粉 ◆さんま しょうが 小麦粉 かたくり粉 ◆ハム 小松菜 もやし	<b>16</b> <u>846kcal</u> ロールパン ポーククリームシチュー あさりのカリッとサラダ くだもの ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの
<b>19</b> <u>805kcal</u> ごはん ピリカラすき焼き 揚げえびシュウマイ くだもの ◆精白米 ◆豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 ねぎ たもぎたけ ごま ごま油 トウバンジャン にんにく しょうが りんご ◆たら えび 玉ねぎ 豚肉 かたくり粉 小麦粉 ◆くだもの	<b>20</b> <u>799kcal</u> 塩ラーメン チーズポテト焼き くだもの ◆小麦粉 豚肉 しょうが にんにく ミマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 茎わかめ ごま油 ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆じゃがいも バター 牛乳 チーズ ◆くだもの	<b>21</b> <u>808kcal</u> 鶏ごぼうごはん 鮭ザンギ みそ汁 ◆胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 しょうが みそ ごぼう 人参 油揚げ ごま ◆さけ しょうが にんにく 卵 かたくり粉 ごま ◆豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布	<b>22</b> <u>865kcal</u> シーフードカレー ほうれん草としめじのサラダ くだもの ◆精白米 えび いか ほたて あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆ハム ほうれん草 コーン しめじ ごま ◆くだもの	<b>23</b> 勤労感謝の日 
<b>26</b> <u>775kcal</u> ごはん けんちん汁(みそ味) いわしのスパイス揚げ 切り干し大根のナムル ◆精白米 ◆鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆いわし しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 ◆切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油 トウバンジャン	<b>27</b> <u>760kcal</u> 肉うどん ごまポテト くだもの ◆小麦粉 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ たもぎたけ 削り節(ムロ) 昆布 ◆じゃがいも ごま ◆くだもの	<b>28</b> <u>842kcal</u> 中華おこわ みそ汁 高野豆腐のフライ ◆胚芽米 もち米 豚肉 しょうが しいたけ きくらげ たけのこ 人参 栗 ミマ グリーンピース ごま油 ◆あさり ごぼう 小松菜 ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆高野豆腐 カレー粉 小麦粉 ごま 卵 パン粉	<b>29</b> <u>894kcal</u> ごはん 厚揚げのカレーソース いかフライ 磯和え ◆精白米 ◆厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく カレールウ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 鶏がらスープ ◆いか パン粉 小麦粉 ◆小松菜 白菜 のり	<b>30</b> <u>792kcal</u> フィッシュバーガー オニオンポターージュ 小松菜とコーンのサラダ ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 鱈 コーンスターチ かたくり粉 小麦粉 ライ麦粉 パン粉 ケチャップ ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ ◆ハム 小松菜 コーン ごま

## 給食で使用する食材について

ししゃもの内臓等海産物は、小さなえびやかに、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。

## 今月のくだもの(予定)

りんご 🍏 柿 🍊 みかん 🍊 パイン缶詰 🍍

## ランチルーム給食を実施します!

11月1日より、1クラスずつランチルーム給食を実施します。いつもの教室とは違った雰囲気の中で、親睦を深めながら、楽しく給食を食べることを目的とした活動です。

栄養士からの食に関わるお話をいたしますので、今後の食生活に役立てていただけることを期待しています。