



家庭数配付

11月

令和4年(2022年)11月4日
札幌市立明園小学校
札幌市立栄南小学校

いただきます



11月8日は「いい歯の日」です!

普段よくかむことを意識して食べていますか?よくかんで食べると、とてもよい効果があります。日頃、無意識にかんで飲み込んでいる方もいるかもしれませんが、これを期によくかんで食べるこの意味と大切さについて考えてみましょう。



よくかむとこんなにいいことがあります!

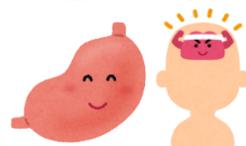


肥満を防ぐ よくかむことで、脳にある満腹中枢が働き「お腹がいっぱい」と感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぎます。

脳の働きを活発にする 脳への血流量が増えて、脳の働きが活発になります。

虫歯を予防する よくかむと唾液がよく出て、むし歯を予防します。

消化をよくする よくかんで食べることで唾液がたくさん出て、消化を助けてくれます。



口にいっぱいほおぼる・水や汁物などで流し込む・早食い

このような食べ方をしている人はいませんか?このような食べ方は、あまりかまないまま飲み込んでしまう傾向にあります。普段あまりかんでない人は意識してよくかむ習慣を身に付けるようにしましょう。また、かみ応えのある食べ物を積極的に料理に取り入れていくことも大切です。給食では、ごぼう・たけのこ・きのこ・海藻など噛み応えのある食べ物を取り入れています。

給食レシピ紹介~ハヤシライス

分量 4人分

ごはん 4人分
豚もも肉 100g
じゃが芋 120g (1個)
玉ねぎ 450g
(中2玉と1/4)
にんじん 100g (2/3本)
セロリ 20g (1/5本)
生姜 1/2片
にんにく 1/2片
油 2.5g (小さじ1/2)

マッシュルーム 40g
グリーンピース(ゆで) 15g
赤ワイン 5g (小さじ1)
鶏ガラスープ 250ml

ブラウンルー
・小麦粉 40g (大さじ4と1/2)
・油 30g (大さじ2と1/2)
・カレー粉 1g (小さじ1/2)

調味料

・トマトソース 60g (大さじ4)
・ケチャップ 40g (大さじ2と1/2)
・デジソース 30g (大さじ1と1/2)
・ウスターソース 10g (大さじ1/2)
・中濃ソース 20g (大さじ1)
・しょうゆ 5g (小さじ1)
・塩 1.5g (小さじ1/4)
※黒こしょう、オリーブ油、マヨネーズ 少々

作り方

★給食ではブラウンルーを作り、たくさんの種類の調味料を使用しますが、お手軽にハヤシルウをベースにして、お好みで調味料を追加しても十分おいしくいただけます。

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、じゃが芋・玉ねぎは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切り、セロリはスライス、生姜・にんにくはすりおろす。
- ② フライパンに油を熱し、小麦粉とカレー粉を入れて茶色になるまで炒めブラウンルーを作る。
- ③ 油を熱し、しょうが、にんにく、セロリ、豚肉を入れて炒め、※印の香辛料をふる。続けて玉ねぎをよく炒め、にんじん、じゃが芋の順に入れて炒めた後、マッシュルーム、鶏ガラスープを入れて煮る。
- ④ じゃが芋に8割火が通ったところで、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ 火を弱めてブラウンルーを静かにに入れてさらに煮込み、仕上げにグリーンピース、赤ワインを入れてできあがり。

※「玉ねぎを食べよう週間」では、玉ねぎ・じゃがいもは千切りにし、じゃがいもは⑤番のグリーンピースの前に入れました。

○牛乳は毎日つきます。 ○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
 ○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。
 ○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、
 栄南小 栄養教諭 小原まで御相談ください。(Tel) 781-1257

月	火	水	木	金
7日 ①カレーライス ②ほうれん草とベーコンのサラダ	8日 ①パスタミートソース ②コールスローサラダ ③すだちゼリー	9日 ①ごぼうピラフ ②鮭の竜田揚げ ③フルーツミックス	10日 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③ししゃものから揚げ ④切り干し大根のナムル	11日 ①黒コッペパン ②えびのクリーム煮 ③人参とコーンのサラダ ④白桃缶
①精白米・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しょうが・にんにく・セロリ・りんご・カレールウ・グリーンピース②ベーコン・ほうれん草・もやし・醤油・酢・サラダ油・白ごま	①ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・セロリ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・鶏ガラスープ②キャベツ・人参・ホールコーン・上白糖③すだち果汁・水あめ	①胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ②白鮭・しょうが・小麦粉・片栗粉・揚げ油③みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	①精白米②木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・長ねぎ・赤味噌・豆板醤③子持のカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・きび砂糖・酢④切り干し大根・ほうれん草・人参・白ごま	①小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒糖②ベーコン・えび・マカロニ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク③人参・ハム・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・酢
14日 ★明園小振替休業日★ ①ごはん ②カレー肉じゃが ③さんまごまフライ ④糠和え(小松菜・もやし)	15日 ①きつねうどん ②さつまいもグラッセ ③みかん	16日 ①コーンピラフ ②チキンナゲット ③ヨーグルト和え	17日 ①厚揚げ入り肉炒め丼 ②味噌汁(たまねぎ・たまごたけ) ③柿	18日 ①豆パン ②ベーコンシチュー ③ハムコーンサラダ ④ベビーパン
①精白米②豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・干し椎茸・たまごたけ・カレー粉③さんま・醤油・酒・小麦粉・パン粉・卵・白ごま・揚げ油④小松菜・もやし・切りのり	①ソフトめん・小揚げ・鶏肉・つと・たまごたけ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・みりん・一味唐辛子・むろあじ・昆布②さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳	①胚芽精米・大麦・ホールコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ②鶏肉・乾燥おから・小麦粉・揚げ油③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト	①精白米・厚揚げ・豚肉・ほうれん草・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・豆板醤・白ごま②玉ねぎ・油揚げ・たまごたけ・わかめ・みそ・むろあじ・昆布	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ベーコン・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③ハム・ホールコーン・キャベツ・ごま油④パンアップル缶詰・砂糖
21日 ①あさりごはん ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③メンチカツ	22日 ①玉ねぎたっぷりみそラーメン ②きなこポテト ③パイン缶	23日 ★勤労感謝の日★ 	24日 ①ごはん ②ピリ辛すき焼き ③ひじき春巻き ④のりとあさりの佃煮	25日 ①かぼちゃパン ②オニオングラタン ③大根サラダ ④みかん
①胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・たけのこ・干し椎茸・ひじき・グリーンピース②木綿豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布③豚肉・玉ねぎ・パン粉・揚げ油	①ソフトラーメン・ひた肉・人参・しょうが・にんにく・すりごま・みそ・ごま油・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・茎わかめ②じゃがいも・きなこ・きび砂糖・揚げ油		①精白米②牛肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・白すりごま・ごま油・豆板醤・てんさい糖・しょうが・にんにく・りんご③ひじき・豚肉・たけのこ・人参・小麦粉④のり・あさり・しょうが・ひじき	①小麦粉・脱脂粉乳・卵・かぼちゃ②鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・パセリ③大根・まぐろ水煮・人参・きゅうり・白ごま・ごま油
28日 ①ごはん ②豆腐のトロトロ煮 ③揚げぎょうざ ④おかかふりかけ	29日 ①ほうとう風うどん ②野菜コロッケ ③みかん	30日 ①牛めし ②味噌汁(小松菜・たまごたけ) ③十勝大豆コロッケ	12月1日 ①ごはん ②石狩鍋 ③豚肉のハーベキューソース ④からし和え(ほうれん草・白菜)	2日 ①ロールパン ②麦入り野菜スープ ③白身魚のハーブフライ ④白桃缶
①精白米②木綿豆腐・鶏肉・人参・小松菜・しょうが・にんにく・鶏がらスープ・片栗粉③豚肉・鶏肉・キャベツ・長ねぎ・にら・小麦粉・揚げ油④しらす干し・白ごま・青のり	①ソフトめん・かぼちゃ・鶏肉・白菜・人参・干しいたけ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布②じゃがいも・豚肉・とうもろこし・白ごま・人参・グリーンピース・パン粉・揚げ油	①胚芽精米・大麦・牛肉・しょうが・人参・白滝・たけのこ・たまごたけ②厚揚げ・小松菜・たまごたけ・みそ・むろあじ・昆布③大豆・じゃがいも・パン粉・揚げ油	①精白米②鮭・キャベツ・人参・たまねぎ・つきこんにゃく・しめじ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布③豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ウスターソース④ほうれん草・白菜・しょうゆ・からし・きび砂糖	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②大麦・ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツ・セロリ・鶏がらスープ・白ワイン③真鱈・にんにく・パセリ・バジル・粉チーズ・パン粉・卵・揚げ油