



雪が降り積もる前のこの時期は、寒さを強く感じます。11月7日は立冬で、季節の変わり目でもあります。体調を崩さないように、バランスの良い食事を1日3回とりましょう。とくに温かい料理は、体を中から温めてくれます。体を冷やさない生活を心がけましょう。

11月8日はいい歯の日です **強い歯をつくる食べもの**

強い歯を作るためには、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作り、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミンAやCは歯を作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作る栄養素がとれる食べ物を普段の食事に取り入れましょう。



たんぱく質…魚 肉 卵 大豆 大豆製品

魚 鶏肉 卵 大豆 納豆

カルシウム…牛乳 小魚 大豆製品 一部の緑黄色野菜など

牛乳 しらす干し 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 にんじん かぼちゃ

ビタミンC…野菜 いも 果物など

ブロッコリー ピーマン じゃが芋 キウイフルーツ

ビタミンD 魚介類 きのことなど

いわし 鮭 まいたけ しいたけ

18日から22日まで給食週間です。
 学校給食は農家、漁師、運送業者、調理員さんなど多くの人の努力や苦労、そして、動植物等の自然の恩恵の上に成り立っています。この1週間は「北海道を食べよう！」をテーマに、私たちの住んでいる北海道に関係するメニューが登場します。北海道の産業や歴史も感じながら食べてほしいと思います。

◎ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。アレルギーの方はご注意ください。◎揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

11月予定献立

月	火	水	木	金
4日 振替休日	5日 ごはん つみれ汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	6日 味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶	7日 きのごはん ごまザンギ 磯和え	8日 和風そぼろごはん 味噌汁 みかん
	すりみ 焼豆腐 生姜 大根 人参 豆腐 長葱/キャベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 ごま油/しらす 干し 糸かつお 切りのり 白 ごま	鶏肉 生姜 にんにく ごま油 豆みそ 白すりごま 油揚 干椎 茸 ほうれん草 長葱/芋 油 青 のり	胚芽米 麦 鶏肉 油揚 人参 えのき茸 しめじ たもぎ茸 干椎茸 グリビ-ス/鶏肉 生姜 にんにく 卵 澱粉 白ごま/ 小松菜 白菜 切りのり	鶏肉 焼豆腐 切干大根 干椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油 揚 ひじき/芋 塩わかめ 長葱
11日 黒コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップサラダ パイン缶詰	12日 かき揚げ丼 (えび) 味噌汁 みかん	13日 パスタボンゴレ スパイシーポテト	14日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツカクテル	15日 ごはん すき焼き 揚げいわし/パ-グ ミニトマト
あさり ベ-コン 芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス トロミク チーズ/ハム キャベツ きゅ うり コ-ン 玉葱 油 白ごま	えびいか あさり 桜えび し らす干し 玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵 /玉葱 油揚げ たもぎ茸	あさり 大豆水煮 玉葱 人参 マツタケ/ムセリ- 生姜 にんにく パセリ 小麦粉/芋 油 パセリ	胚芽米 麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コ-ン 干椎 茸 グリビ-ス ごま油 /南瓜 パン粉 玉葱 小麦粉/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュ-ス	豚肉 焼豆腐 白滝 玉葱 白菜 長葱 たもぎ茸 焼きふ- 春菊 干椎茸/玉葱 人参 葱 鱈す り身 いわし
18日 ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー	19日 豚丼 味噌汁 ひじきの煮物	20日 カレーラーメン シナモンポテト みかん	21日 とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし	22日 ごはん きのご汁 さんまのかば焼き りんご
とうろく町 キャベ ツ (ポトフに使用)	帯広市 豚丼	室蘭市 カレーラーメン	美唄市 とりめし	愛別町 きのご
ポ-カイン- (豚肉 豚脂) ベ-コン キャベツ 芋 人参 さやいんげん 大根/コ-ン パン粉 生乳 小 麦粉/りんごジュ-ス 粉寒天	豚肉 生姜 グリビ-ス/厚揚げ 小松菜/ひじき 油揚 人参 油	豚肉 生姜 にんにく ママ も やし 白菜 人参 玉葱 ほうれ ん草 長葱 わかめ/さつま芋 油 グレーン糖 シロイ	胚芽米 麦 鶏肉 生姜 玉葱 油 /芋 大豆 玉葱 パン粉 /小松菜 もやし 糸かつお	しめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長葱 油揚/さん ま 小麦粉 油 生姜 白ごま
25日 豆パン ポテトグラタン もやしのごまサラダ パイン缶詰	26日 ご飯 豆腐の中華煮 (えび) かわいい唐揚げ ナムル	27日 きつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー	28日 ごぼうピラフ び-入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	29日 キーマカレー 小松菜とコ-ンのサラダ
ベ-コン 玉葱 芋 人参 小麦粉 バター チーズ ストロベリー 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ/小松菜 もやし 人参 豆板醤 白すりごま	豆腐 豚肉 えび 人参 玉葱 筍 たもぎ茸 干椎茸 黒木耳 生姜 にんにく ごま油/かれ い 澱粉/ハム ほうれん草 もや し 人参 ごま油 豆板醤 白ご ま	油揚 鶏肉 干椎茸 長葱 た もぎ茸 小松菜/芋 バター チ ーズ 牛乳 ストロベリー/みかん果汁	胚芽米 麦 バター ベ-コン ご ぼう 玉葱 人参 にんにく コ- ン パセリ 油 /牛肉 豚パ- 小麦 粉 パン粉/切干大根 まぐろ 水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま ごま油	豚肉 玉葱 人参 セリ- 生姜 に んにく 大豆水煮 パセリ レズ-ン 小麦粉 油/ハム 小松菜 コ- ン 白ごま