給食だより

令和８年 11月

西岡中学校・羊丘中学校

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。

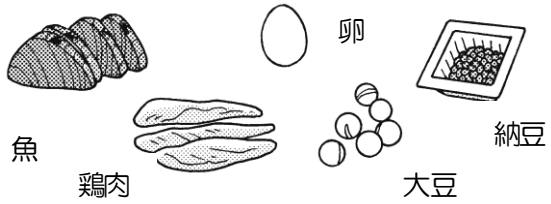
11月8日は いい歯の日です 強い歯をつくる食べもの



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。

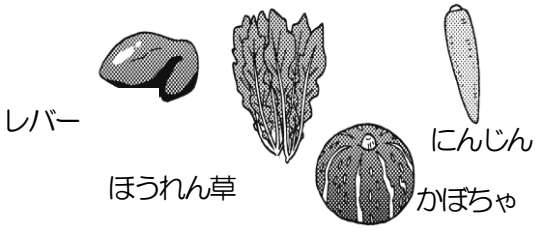
たんぱく質…魚　肉　卵　大豆　大豆製品



カルシウム…牛乳　小魚　大豆製品　一部の緑黄色野菜など



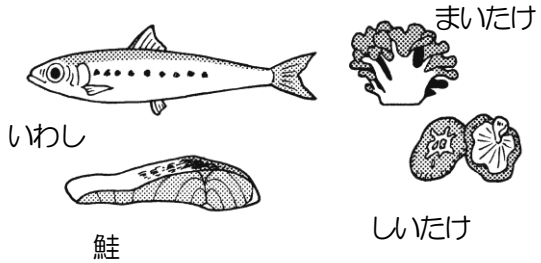
ビタミンA…レバー　緑黄色野菜など



ビタミンC…野菜　いも　果物など



ビタミンD　魚介類　きのこなど



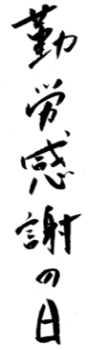
11/30(月)～12/4(金)は、給食週間です！

給食週間では**「北海道を食べよう」**をテーマに、北海道の様々な郷土料理が献立に登場します。献立を通して、北海道の郷土料理に興味や関心を持つきっかけとなれば幸いです。どうぞお楽しみに！



※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。ししゃも(カラフトシシャモ)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・たこ等が混入している場合があります。揚げ油の表記は省略しています。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
2日 わかめごはん きのこ汁(味噌) かれいから揚げ(おろし)	**3日** 	**4日** 角食(1枚) ポテトグラタン あさりのサラダ うの花もちもちﾌﾗｲ いちごジャム	**5日** 豚ミックス丼 味噌汁 みかん	**6日** たぬきうどん(えび) チーズポテト焼き パイン缶詰
胚芽米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ/かれいから揚げ 大根 生姜 片栗粉		ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ ｽﾄﾑｼﾙｸ 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ ﾊﾟｾﾘ/あさり 生姜 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 からし ごま油 白ごま/野菜うの花もちもちフライ/いちごジャム	白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 白ごま/もやし 油揚げ 白みそ 赤みそ/みかん	ソフトめん あさり 桜えび かたくちいわし煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎたけ 干し椎茸/じゃが芋 ﾊﾞﾀｰ 牛乳 ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ ﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ/パイン缶詰
9日 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	**10日** 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	**11日** 横割りバンズ あさりのチャウダー メンチカツ コールスローサラダ	**12日** ご飯 豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	**13日** ﾊﾟｽﾀｿｰﾌｰﾄﾞﾄﾏﾄｿｰｽ 厚揚げサラダ ヨーグルト
胚芽米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干し椎茸/さんま 生姜 小麦粉 全卵 白ごま 黒ごま パン粉/ほうれん草 もやし もみのり	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 赤みそ 油揚げ ひじき/じゃが芋 玉ねぎ カットわかめ 白みそ 赤みそ/いわしのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	あさり ﾍﾞｰｺﾝ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 牛乳 豆乳 ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ/ﾒﾝﾁｶﾂ ｹﾁｬｯﾌﾟ からし/ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ﾎｰﾙｺｰﾝ からし	豆腐 豚肉 ﾋﾟｰﾏﾝ 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 片栗粉/ひじき入りぎょうざ/小松菜 白菜 白すりごま	ｿﾌﾄﾊﾞｽﾀ ﾍﾞｰｺﾝ むきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｾﾛﾘ にんにく ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ トマト缶詰/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/ﾖｰｸﾞﾙﾄ
16日 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツミックス	**17日** カレーライス(鶏) コロコロサラダ	**18日** 背割りコッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	**19日** ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル(小松菜)	**20日** 塩ラーメン シナモンポテト みかん
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ 干し椎茸 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごま油/かぼちゃコロッケ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	ﾍﾞｰｺﾝ 白飯 鶏肉 カレー粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ｾﾛﾘ りんご 生姜 にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 小麦粉 ｶﾚｰﾙｳ ｹﾁｬｯﾌﾟ/ﾊﾑ 凍り豆腐 人参 きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ 白ごま	ﾍﾞｰｺﾝ じゃが芋 人参 玉ねぎ ﾊﾟｾﾘ/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉/豆乳 きな粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ﾊﾞﾀｰ	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ごま油 豆板醤 片栗粉/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉/ﾊﾑ 小松菜 もやし 人参 ごま油 豆板醤 白ごま	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 豚肉 生姜 にんにく ﾒﾝﾏ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 カットわかめ ごま油 白ごま/さつまいも ｼﾅﾓﾝ/みかん
23日 	**24日** ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ (ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ) しょうが和え	**25日** 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ	**26日** キーマカレー ストローポテトサラダ りんご	**27日** 西岡2年なし 五目うどん 大学芋 柿
	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜 赤みそ/いわしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 玉ねぎ 生姜 にんにく 片栗粉/ほうれん草 もやし 生姜	豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ ｼｭﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ ｽﾄﾑｼﾙｸ 牛乳 豆乳/鉄腕 ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ/ほうれん草 もやし 人参 赤みそ 豆板醤 白すりごま	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 ｾﾛﾘ 生姜 にんにく 大豆水煮 ﾊﾟｾﾘ ﾚｰｽﾞﾝ 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ｹﾁｬｯﾌﾟ 赤みそ/ﾊﾑ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ じゃが芋 白ごま/りんご	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/さつまいも 水あめ 黒ごま/柿
30日 エスカロップ ほうれん草とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ	**12/1日** ご飯 豚汁 ザンギ からし和え	**12/2日** 豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰	**12/3日** 豚丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ	**12/4日** カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶
胚芽米 大麦 ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟｾﾘ たけのこ 豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ カレー粉/ﾊﾑ ほうれん草 ﾎｰﾙｺｰﾝ 白ごま	豚肉 豆腐 じゃが芋 板こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 白みそ 赤みそ/鶏肉 生姜 にんにく 全卵 片栗粉/焼き竹輪 小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ からし	豆パン ﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ ｷｬﾍﾞﾂ じゃが芋 人参 さやいんげん 大根/白身魚フライ/パイン缶詰	白飯 豚肉 生姜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 片栗粉/大根 人参 ごぼう 白みそ 赤みそ/十勝大豆コロッケ	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 豚肉 生姜 にんにく ﾒﾝﾏ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ カレー粉 ｶﾚｰﾙｳ 白みそ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ りんご/白花豆コロッケ/黄桃缶