

給食だよい 11 月

令和 8 年（2026 年）10 月 30 日
札幌市立陵北中学校

11 月 8 日は「いい歯の日」



いつまでも美味しく食事をするためには、健康的な歯を保つことが大切です。

強い歯をつくる食事のポイントは「偏食をしない」ことです。特にたんぱく質、カルシウム、ビタミン D は、強い歯をつくるために欠かせない栄養素です。

たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。

●たんぱく質●

肉・魚・卵・大豆・大豆製品など



●カルシウム●

牛乳・小魚・緑黄色野菜など



●ビタミン D●

魚介類・きのこなど



また、歯の健康のためには「よく噛んで食べる」ことも重要です。

よく噛んで食べることは、唾液の分泌をよくして虫歯や歯周病を予防したり、満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだりする効果が期待できます。

～噛む回数を増やすために～

- 歯ごたえのあるものを食べる（ごぼう、切干大根、きのこ類、海藻類、いか、たこ、こんにゃく等）
- 食材を大きめに切る
- 飲み物や汁物などで流し込まない
- 「ながら食べ」をしない



給食レシピ

厚揚げサラダ

厚揚げはたんぱく質のほか、カルシウムも豊富です！！

<材料> (4人分)

・厚揚げ 120g(1丁)

・キャベツ 100g(葉2枚)

・にんじん 20g(小 1/6 本)

・きゅうり 40g(1/3 本)

<作り方>

① 厚揚げは1cmの角切り、しょうがはすりおろしておく。

② 厚揚げに A の下味をつけてから、小麦粉・かたくり粉を合わせた粉をつけて油で揚げる。

③ キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。

④ B の調味料をあわせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまとよく混ぜる。

A
・しょうが 少々(小さじ 1)
・醤油 小さじ 1
・酒 小さじ 1/2

・小麦粉 大さじ 1
・かたくり粉 小さじ 1
・揚げ油

B
・醤油 大さじ 2/3
・砂糖 小さじ 1
・酢 大さじ 1/2
・こしょう 少々
・ごま油 少々

・白いりごま 小さじ 2

11月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます

新川中 陵北中

月	火	水	木	金
2 塩ラーメン シナモンポテト 洋梨缶 豚肉 生姜 にんにく サ ラダ油 メンマ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 カッ トわかめ ごま油 白こま/ さつまいも 揚げ油 シナ モン グラニュー糖/洋梨缶	3 文化の日 	4 キーマカレー 野菜の醤油漬け パイン缶 豚肉 ももひき肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 バセリ リ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト 缶/大根 きゅうり にん じん 水あめ/パイン缶	5 メンチカツバーガー (横割パンズ+メンチカツ) あさりのチャウダー コールスローサラダ メンチカツ 揚げ油/あさり 水煮 ベーコン じゃがい も 玉ねぎ にんじん パ セリ 小麦粉 バター サ ラダ油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク シュレッドチ ーズ/キャベツ にんじん ホ ールコーン サラダ油	6 肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら 豚肉 肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし ほうれ ん草 玉ねぎ りんご 生 姜 にんにく かたくり粉 こま油 白こま/凍り豆腐 カットわかめ 長ねぎ/さつ まいも 小麦粉 卵 揚げ 油
9 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト ベーコン えび いかに あ さり水煮 玉ねぎ にんじ ん マッシュルーム水煮 セロリ にんにく オリ ーブ油 バセリ 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ トマト缶/厚揚げ 生姜 か たくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にん じん ごま油 白いりこま/ ヨーグルト(加糖)	10 エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ 胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ水煮 サ ラダ油 豚肉もも 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 玉ね ぎ にんじん 生姜 にん にく トマトピューレ デ ミグラスソース カレー粉/ ハム ほうれん草 ホール コーン 白いりこま サラ ダ油	11 ごはん マーボー豆腐 カラフトシシャモの から揚げ ナムル(小松菜) 木綿豆腐 豚肉 肩 ひき肉 生姜 にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しし りだけ ごま油 かたくり 粉/カラフトシシャモ(メ ス・子持ち) 小麦粉 かた くり粉 揚げ油/ハム 小 松菜 もやし にんじん ごま油 白いりこま	12 ロールパン ポテトグラタン あさりのサラダ 温州みかんゼリー ベーコン 玉ねぎ じゃが いも にんじん 小麦粉 バター サラダ油 シュレ ッドチーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チ ーズ パセリ/あさり水煮 生姜 きゅうり キャベツ にんじん サラダ油 こま 油 白いりこま/温州みかん ゼリー	13 豚ミックス丼 味噌汁 みかん 豚肉もも 生姜 かたくり 粉 小麦粉 揚げ油 厚揚げ 粉 玉ねぎ たけのこ水煮 にんじん ビーマン サラ ダ油 豆乳 パン粉 粉チ ーズ 白いりこま/もやし 油揚げ/みかん
16 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶 豚肉 肩 生姜 にんにく サラダ油 メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カッ トわかめ 小麦粉 カレー 粉 カレールウ トマトピ ューレ りんご/白花豆コロ ッケ 揚げ油/黄桃缶	17 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚げ にんじん しめじ 干 ししいたけ/さんま 生姜 小麦粉 卵 白いりこま 黒いりこま パン粉 揚げ 油/ほうれん草 もやし も のり	18 リザーブ給食 ごはん 豚汁 Oサバのソース焼き O鶏肉の竜田揚げ みかん 豚肉 肩 木綿豆腐 じゃが いも 板こんにゃく にん じん 大根 玉ねぎ ごぼ う 長ねぎ 生姜 サラダ 油/サバ切身 生姜 白 いりこま/鶏肉 ぶね 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ 油/みかん	19 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 りんご缶 豚肉ももひき肉 すりみ じ 焼き豆腐 玉ねぎ かた くり粉 白菜 にんじん マ ッシュルーム水煮 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 シュレッドチーズ スキム ミルク 牛乳 豆乳/チキン ナゲット 揚げ油/りんご缶	20 ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ +バーベキューソース しょうが和え 豚肉 肩 ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆水 煮 切干大根 さやいんげ ん 干ししいたけ 生姜 サラダ油/いわしハンバーグ 揚げ油 玉ねぎ 生姜 に んにく かたくり粉/ほうれ ん草 もやし 生姜
23 勤労感謝の日 	24 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 柿 胚芽精米 大麦 サラダ油 豚肉 肩 長ねぎ 生姜 に んにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン 干ししいた け グリンピース ごま油/ かぼちゃコロッケ 揚げ油/ 柿	25 わかめごはん 味噌きのこ汁 かれいから揚げ +おろしソース 胚芽精米 大麦 炊き込み わかめ 白いりこま/しめ じ えのき なめこ にん じん 大根 ごぼう 長ね ぎ 油揚げ サラダ油/か れいから揚げ 揚げ油 大 根 生姜 かたくり粉	26 背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム ベーコン じゃがいも に んじん 玉ねぎ パセリ/鶏 肉もも 小麦粉 卵 パン 粉 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター	27 チキンカレーライス コロコロサラダ 鶏肉もも カレー粉 じゃ がいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー ルウ/ハム 凍り豆腐 にん じん きゅうり ホールコ ーン 白いりこま
30 たぬきうどん きなこポテト みかん あさり水煮 さくらえび カタクチイワシ にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 揚げ 油 鶏肉むね つと 小松 菜 長ねぎ たもぎたけ 干ししいたけ/フレンチポテ ト 揚げ油 きな粉/みかん	* 献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 * 果物は気候や価格の変動により変更になることもあります。 アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 * あさり、昆布、わかめ等の海産物については、小さなカニやエビ、 貝殻等が混入している場合があります。 * 揚げ油は2~3回使いまわしています。			

