給食だより　11　月

2026年10月30日（金）澄川中学校

初雪の便りがきかれるこの時期は、寒さを強く感じることがあります。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。特に温かい料理は、体を中から温めることができます。

11月8日は、いい（11）歯（8）の日

毎日何気なく食事をしていますが、意識してかんで食べているでしょうか？“いい歯”を作るためにはかむことが大切です。また、よく噛むことは食べ物を体に取り込みやすくする以外にも、よい効果がたくさんあります。毎日の食生活で、噛みごたえのある食品をよくかんで食べるようにしましょう。

合言葉は「ひみこのはがいーぜ」



ひ　肥満予防



よく噛むと「お腹がいっぱい」と脳が感じて、食べすぎを防ぎます。

み　味覚の発達



よく噛むと食べ物の味がよくわかります。素材を味わいましょう。

こ　言葉の発音はっきり



口の周りの筋肉が発達して発音がはっきりし、表情も豊かになります。

の　脳の発達



あごの筋肉を動かすと血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きを活発にします。

は　歯の病気予防



よく噛むとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。

が　がん予防



だ液には、細菌や発がん性物質を減らす働きがあるといわれています。

いー　胃腸快調

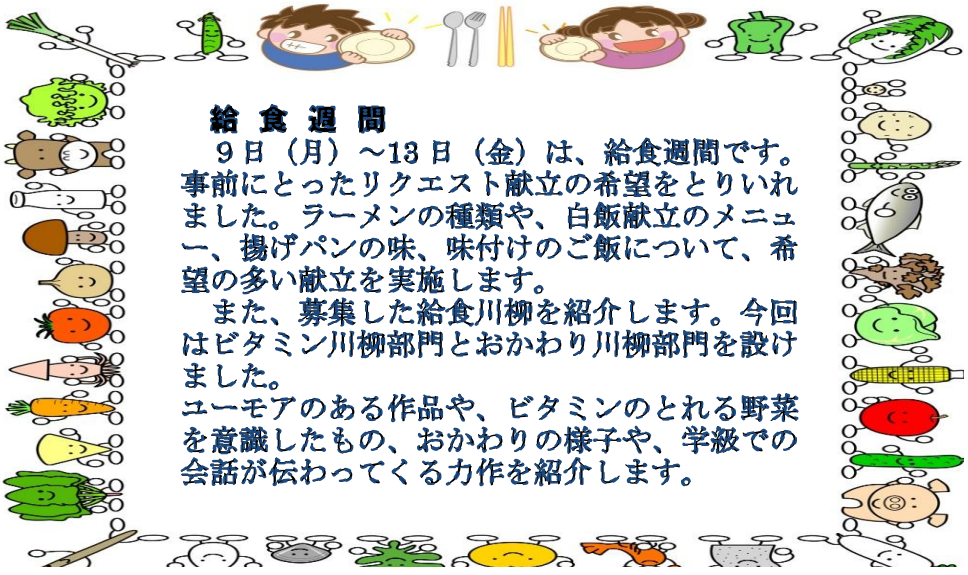


よく噛むと食べ物の消化を助ける成分がたくさん出て、胃腸の負担が軽くなります。

ぜ　全力投球

噛む力と丈夫な歯があると、ここ一番で力を出したい時に食いしばり、力を発揮することができます。





給食週間

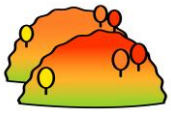
9日（月）～13日（金）は、給食週間です。事前にとったリクエスト献立の希望をとりいれました。ラーメンの種類や、白飯献立のメニュー、揚げパンの味、味付けのご飯について、希望の多い献立を実施します。

また、募集した給食川柳を紹介します。今回はビタミン川柳部門とおかわり川柳部門を設けました。

ユーモアのある作品や、ビタミンのとれる野菜を意識したもの、おかわりの様子や、学級での会話が伝わってくる力作を紹介します。

牛乳は毎日200ml1つきます。（/は献立の区切りです）メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。

果物は市場の状況により、変更になるときがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

月	火	水	木	金
2日　813Kcal	3日	4日　773Kcal	5日　753Kcal	6日　777Kcal
横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	文　化　の　日	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	栗ごはん 秋刀魚ごまフライ 磯和え	ごはん キーマカレー ストローポテトサラダ 柿
あさり ベーコン じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ／メンチカツ 菜種油／キャベツ にんじん ホールコーン		ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ／厚揚げ 菜種油 しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白ごま／ヨーグルト	胚芽精米 大麦 栗 油揚げ にんじん ぶなしめじ 干し椎茸／秋刀魚 しょうが 白ごま 黒ごま 菜種油／ほうれん草 もやし もみ海苔	精白米 豚挽肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン／ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃが芋 白ごま／柿
9日　718Kcal	10日　815Kcal	11日　739Kcal	12日　796Kcal	13日　823Kcal
給　食　週　間　（リクエスト給食で上位になったものが、給食にでます！				
揚げパン（シナモン） 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	カレーライス コロコロサラダ	味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶	ビビンバ ひじき春巻 フルーツ白玉	味噌かつ丼 味噌汁 みかん
コッペパン 菜種油／ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ 大麦／鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ しょうが 白ごま	精白米／鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース／ハム 高野豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま	ソフトラーメン ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白いりごま もやし メンマ にんじん ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ／さつま芋 菜種油／パイン缶	**胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし 白ごま／ひじき春巻 菜種油／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 白玉もち**	精白米 豚肉 菜種油／じゃが芋 たまねぎ カットわかめ／みかん
16日　798Kcal	17日　870Kcal	18日　721Kcal	19日　806Kcal	20日　754Kcal
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	ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ ナムル	たぬきうどん きなこポテト 柿	エスカロップ（根室） フルーツミックス	ごはん 豚汁 さばのソース焼き りんご
豚肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム パセリ／チキンナゲット 菜種油／ほうれん草 もやし にんじん 白すりごま	精白米／豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸／カラフト子持ちししゃも 菜種油／ハム 小松菜 もやし にんじん 白ごま	ソフトめん あさり さくらえび素干し かたくちいわし煮干し にんじん 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき つと 小松菜 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸／フレンチポテト 菜種油 きなこ／柿	胚芽精米 大麦 パセリ たけのこ 豚肉 卵 菜種油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶	精白米／豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが／さば しょうが 白ごま／りんご
23日	24日　837Kcal	25日　743Kcal	26日　721Kcal	27日　730Kcal
振　替　休　日	ごはん 豚ミックス丼 味噌汁 おひたし	カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	わかめごはん きのこ汁 かれい唐揚げ	北海道を食べよう ごはん 芋団子汁 ザンギ 海苔の佃煮
	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 菜種油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま／もやし 油揚げ／小松菜 白菜 糸かつお	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 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 りんご／白花豆コロッケ 菜種油／黄桃缶	胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま／ぶなしめじ えのき茸 なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ／かれい唐揚げ 菜種油 大根	精白米／鶏肉 じゃが芋 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ／鶏肉 しょうが にんにく 卵 菜種油／もみ海苔 ひじき
30日　7174Kcal	12月1日 810Kcal	2日　750Kcal	3日　726Kcal	4日　850Kcal
ロールパン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ しょうが和え	五目うどん 大学芋 みかん	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ りんご	ごはん 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
ポークウインナー ベーコン キャベツ じゃが芋 にんじん さやいんげん 大根／白身魚フライ 菜種油／パイン缶	精白米／豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 しょうが／いわしハンバーグ 菜種油／ほうれん草 もやし しょうが	ソフトめん 鶏肉 つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸／さつま芋 菜種油 黒ごま／みかん	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干し椎茸 グリンピース／南瓜コロッケ 菜種油／りんご	精白米／豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく／ひじき入りぎょうざ 菜種油／小松菜 白菜 白すりごま