



令和7年(2025年)10月31日発行

札幌市立手稲宮丘小学校

11月号

11月8日は「いい歯の日」です



いい歯の日は「11(いい)8(歯)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が歯の健康について知ってもらおうと作った記念日です。

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？ 健康な歯を保つと、将来にわたっておいしく楽しく食事ができます。よくかんで食べる、カルシウムが多い食べ物を食べる、食事やおやつは食べる時間と量を決めるなど、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。

よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

かみごたえアップ大作戦！



11月10日は リザーブ給食

11月10日(月)にリザーブ(予約)給食を行います。「主食の働きを知ろう！」をテーマに、事前アンケートで「きつねうどん」または「たぬきうどん」を選んでもらいました。

アンケートの結果、きつねうどんを選んだ人は499人、たぬきうどんを選んだ人は182人でした。

主食は、勉強したり遊んだりするためのエネルギーのもとになる食べ物です。しっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう！

給食レシピ ～11月の給食から～

チーズポテト



<材料 4人分>

じゃがいも…3個(450g)
スライスチーズ…3枚
バター…20g
砂糖…大さじ3
牛乳…大さじ2
塩…少々

※ビザ用チーズでもおいしく作れます。
※給食ではスキムミルクも入れています。

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、やわらかくなったらお湯を捨てる。
- ② ①を弱火にかけ、じゃがいもをつぶしながら細かく切ったスライスチーズとバターを加える(焦がさないように火加減に注意する)。
- ③ チーズが溶けたら弱火で加熱しながら砂糖と牛乳、塩を加えてよく混ぜ、なめらかに仕上げる。

じゃがいもの煮方や水分量により、仕上がりが変わります。

やわらかいようなら練って水分を飛ばす、固いようなら牛乳を足すなど調節してください。



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
- ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごぼうピラフ ほっけフライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)	5 にくいためどん みそしる(キャベツ・あぶらあげ)かき 精白米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布/庄内柿	6 ロールパン コーンポタージュ しろはなまめコロッケ もやしのごまサラダ ロールパン/コーン・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・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/【既製品 白大豆コロッケ・白大豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・片栗粉・大豆たん白】/ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・ごま	7 ゆであげミートソース あおのりポテト パインかんづめ スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト・デミグラスソース・鶏がらスープ/【既製品 フレンチポテト・じゃがいも】・青のり/パイン缶詰
10 きつねうどん たぬきうどん チーズポテト みかん リザーブ きゅうしよく	11 ひじきごはん みそしる(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) ぶりカツ 胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・にんじん・グリーンピース・じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・むろあじ・昆布/【既製品 ぶりカツ】：ぶり・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・片栗粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉	12 ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ 精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉/子持ちカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・白菜・のり	13 かくしよく きなこクリーム ポトフ しろみぎかなのハーブフライ 角食/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター/【既製品 チキンウインナー・鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白】・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・大根・さやいんげん・鶏がらスープ/たら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ	14 ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし 精白米/鮭・豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・山椒・むろあじ・宗田節・昆布/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉/小松菜・もやし・かつお節
17 音楽発表会の 振替休業日 	18 2年校外学習 給食なし ツナライス レバーいりメンチカツ こまつなとベーコンのサラダ 胚芽米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干椎茸・グリーンピース/【既製品 レバーいりメンチカツ・牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・片栗粉・大豆たん白・ケチャップ・パン粉・小麦粉】/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	19 とりミックスどん みそしる(こうやどうふ・こまつな)かき 精白米・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・ピーマン・ごま/高野豆腐・小松菜・むろあじ・昆布/富士柿	20 くろコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ おうとうかん 黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/黄桃缶詰	21 チキンカレー やさいのしょうゆづけ 精白米・鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がらスープ/大根・きゅうり・にんじん
24 振替休日 	25 やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・にんじん 玉ねぎ・コーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油/【既製品 かぼちゃコロッケ】：かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト	26 ごはん とうふとえびのチリソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 精白米/豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・にんじん・長ねぎ・干椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・鶏がらスープ/【既製品 ひじき入りぎょうざ・キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・片栗粉・ごま油・生姜・椎茸・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉】/きゅうり・ごま油・ごま	27 ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうとコーンのサラダ かき ツイストパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・パセリ/ほうれん草・コーン・ごま/柿	28 ごはん みそおでん いわしのスパイスあげ のりのつくだに 精白米/ちくわ・ひじき入りがんも・うずら卵・こんにゃく・にんじん・大根・ふき・昆布・むろあじ/いわし・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉/のり・ひじき