



令和 8 年(2026 年)10 月 30 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。

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。

よくかんで食べることの効果

むし歯を防ぐ

集中力アップ

消化を助ける

食べすぎを防ぐ



だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

給食レシピ



～11 月の給食から～

高野豆腐のフライ

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻し、半分に切る。(サイコロ状にしたい場合は 1.5cm 角に切るか、サイコロカットの高野豆腐を使う。)
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、高野豆腐を加えて煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
※汁を切りすぎると下味が抜けるので、油がはねない程度に軽く切るとおいしく出来上がります。
- ③ 小麦粉と白すりごまを混ぜ、高野豆腐にまぶす。卵にくぐらせて、パン粉と白すりごまを混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ 油で表面がカリッとするまで揚げる。

<材料 4 人分>

高野豆腐……………2 枚
(またはサイコロカット 30g)

小麦粉……………大さじ 2

しょうゆ……………小さじ 2

白すりごま……………小さじ 1 と 1/2

砂糖……………小さじ 2

卵……………20g(1/3 個)

酒……………小さじ 1

パン粉……………大さじ 5

みりん……………小さじ 1

白すりごま……………小さじ 1 と 1/2

カレー粉……………少々

揚げ油……………適量

塩……………少々

水……………140mL

カレー風味で煮含めた高野豆腐に、ごまとパン粉をまぶしてカリッと揚げます。噛み応えがありカルシウムたっぷりの一品です。
高野豆腐が苦手な方にもおすすめです。



- ★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
2 音楽発表会の 振替休業日 	3 文化の日 	4 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス <small>胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・ 長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・にんじん・ 小松菜・もやし・ごま【既製品 かぼちゃ チーズフライ・かぼちゃ・チーズ・パン粉・ 牛乳・小麦粉・米粉・大豆たん白・でん粉】/ 缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・洋梨)</small>	5 ごはん いもだんごじる かわいいのからあげ のりとあさりのつくだに <small>精白米・鶏肉・じゃがいも・片栗 粉・にんじん・大根・ごぼう・長ね ぎ・むろあじ・昆布・宗田節【既 製品 かわいい唐揚げ・黒がれい・ でん粉】・玉ねぎ・生姜・にんにく・ 片栗粉・あさり・生姜・のり・ひじき</small>	6 レーズンパン はくさいとくボールのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ かき <small>レーズンパン・豚肉・すりみ・焼き 豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・にん じん・マッシュルーム・パセリ・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/ほ うれん草・コーン・ごま/庄内柿</small>
9 ごはん じゃがいものそばろに ひじきはるまき おひたし <small>精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・大豆・切干大根・さいいんげん・ 干椎茸・生姜【既製品 ひじき春巻: たけのこ・にんじん・豚肉・ひじ き・でん粉・オイスターソース・小 麦粉】/小松菜・もやし・かつお節</small>	10 しおラーメン だいがくいも パイナップル <small>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にん じんにく・メンマ・つと・もやし・にんじ ん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれ ん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干 し・昆布・さつまいも・ごま/パイ ン缶詰</small>	11 ごぼうピラフ ぶりカツ だいこんサラダ <small>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【既製品 ぶり カツ・ぶり・パン粉・小麦粉・でん 粉・ライ麦粉】/大根・まぐろ水煮・ きゅうり・にんじん・ごま・ごま油</small>	12 ぶたすきどん みそしる(じゃがいも・わかめ) いわしのかばやき <small>精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・ たけのこ・たまご茸・ほうれん草/ じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろ あじ・昆布・いわし・小麦粉・片栗 粉・生姜・ごま</small>	13 かくしよく きなこクリーム ポトフ ほっけのごまフライ <small>角食・豆乳・きな粉・コーンスター チ・バター・チキンウイナー・ベ ーコン・キャベツ・じゃがいも・に んじん・大根・さいいんげん・鶏が らスープ/ほっけ・小麦粉・卵・パ ン粉・ごま</small>
16 わふうそばろごはん みそしる(だいこん・あぶらあげ) さんまスパイスあげ <small>精白米・鶏肉・焼き豆腐・切干大 根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・ ごぼう・にんじん・大根・油揚げ・ むろあじ・昆布・さんま・生姜・に んにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉</small>	17 パスタシーフードトマトソース ストローポテトサラダ <small>ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・ 玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・ カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ トマト缶詰・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・ きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま</small>	18 きのこごはん みそしる(こまつな・あつあげ) こうやどうふのフライ <small>胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・ ごぼう・ひじき・えのき茸・ぶなし めじ・たまご茸・干椎茸・グリーンビ ース/厚揚げ・小松菜・むろあじ・ 昆布・高野豆腐・カレー粉・小麦 粉・ごま・卵・パン粉</small>	19 <div>北海道の味を味わおう！⑧ シカ肉</div> シカにくのキーマカレー あさりのカリッとサラダ <small>精白米・エゾ鹿肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・ レーズン・小麦粉・カレー粉・トマ ト缶詰・ケチャップ/あさり・生姜・ 小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベ ツ・にんじん・ごま油・ごま</small>	20 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ かき <small>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/ハム・キャベ ツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片 栗粉・ごま/富士柿</small>
23 振替休日 	24 カレーうどん あおのりポテト みかん <small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・にんじん・ 玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干椎茸・ ほうれん草・たまご茸・長ねぎ・小麦粉・ カレー粉・カレーパウダー・むろあじ・ 昆布【既製品 フレンチポテト: じゃがいも】・青のり/みかん</small>	25 やきぶたチャーハン とりにくのたつたあげ フルーツミックス <small>精白米・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/鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉 /缶詰(みかん・パイナップル・りんご・黄 桃・洋梨)</small>	26 ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり <small>精白米・豚肉・焼き豆腐・しらたき・ 玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご茸・ごま ごま油・にんにく・生姜・りんご【既製品 ぎょうざ: 豚肉・キャベツ・小麦 粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・でん 粉・生姜】/きゅうり・ごま油・ごま</small>	27 コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめコロケ アップルゼリー <small>コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・ にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・ 豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ 【既製品 白花豆コロケ: 白花豆・じゃがいも・ バター・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆たん白】/ りんごジュース・寒天</small>
30 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 <small>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</small>	<div>ほっかいどう あじ あじ こんげつ 北海道の味を味わおう！ 今月のテーマ 「シカ肉のキーマカレー」 19日(木)に、北海道産のエゾシカ肉を使用した「シカ肉のキーマカレー」が登場します。 </div> <div>※11/5(木)「かわいい唐揚げ」の魚卵について 製造業者にて内臓と魚卵を取り除いたものとなっておりますが、まれに魚卵が残っている可能性 があります。魚卵アレルギーをお持ちの場合はご注意願います。</div>			