

11月 給食だより

令和7年10月31日(金)
札幌市立手稲西小学校
札幌市立稲穂小学校

秋が深まり、季節はいよいよ冬へと向かいます。
この時期は風邪をひきやすくなったり、肌が乾燥したりします。
人参・ほうれん草・かぼちゃ等の緑黄色野菜を多くとるように心がけると、のどの粘膜や皮膚をみずみずしく保つことができます。お試しください。



よくかんで食べましょう!

11月8日は
いい歯の日

現代人は、昔の人と比べると、かむ回数が減少しているといわれています。
そこには「やわらかいものを好んで食べる」、「食事に時間をかけない」など、食生活の変化が関係していると考えられています。
かむことには、良い点がたくさんあります。子どもの頃からよくかむ習慣をつけたいですね。



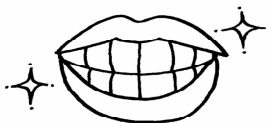
かむことの効果

◇肥満予防



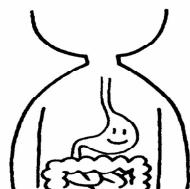
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



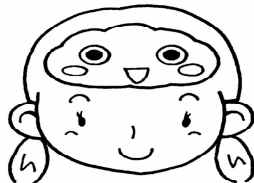
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかおと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

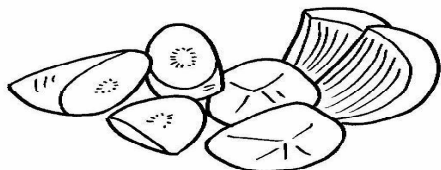
よくかむ習慣をつけるには?

かみごたえのある食品を取り入れる



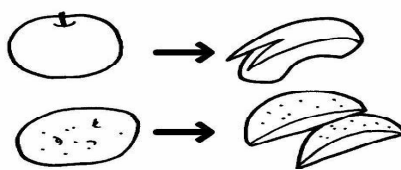
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ



かむ回数は、食べものによって変わります。
素材や調理法を工夫すると、かむ力がきたえられます。

月	火	水	木	金
 11月の予定献立  牛乳（200ml）は毎日つきます。 				
祝日 3	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え 4	みそかつ丼 すまし汁 おひたし 5	黒角食パン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ 果物 6	ごはん 豆腐とえびの和え煮 揚げぎょうざ たたききゅうり 7
	胚芽精米、大麦、油、豚もも肉、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン 干しいたけ、グリーンピース、ごま油 / 冷凍かぼちゃコロッケ（かぼちゃ、パン粉） 乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、脱脂粉乳、微粉パン粉、米粉、小麦粉、揚げ油/おかん缶詰 パイン缶詰、黄桃缶詰、洋梨缶詰、ヨーグルト	ごはん、豚ひれ肉、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油 ごま油、白ごま/豆腐、塩わかめ、干しいたけ 長ねぎ/小松菜、白菜、かつお節	黒角食パン/バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ スキムミルク/厚揚げ、生姜、でん粉、小麦粉 揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油 白ごま/柿	ごはん/豆腐、えび、でん粉、小麦粉、油、揚げ油 にんじん、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース 生姜、にんにく/冷凍ひじきようざ（キャベツ） 豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉 ごま油、生姜、しいたけ、ほたてエキス カキエキス、小麦粉、揚げ油/きゅうり、ごま油 白ごま
塩ラーメン 大学芋 果物 10	ひじきごはん みそ汁 フリカツ 11	チキンカレー 野菜の醤油漬け 12	ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 果物 13	ごはん 石狩鍋 ザンギ ごま入りおひたし 14
ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、にんにく、油 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、塩わかめ/さつま芋、揚げ油 水あめ、黒ごま/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鶏もも肉、ひじき、油揚げ 白だし、にんじん、グリーンピース、油/高野豆腐 塩わかめ、長ねぎ/冷凍フリカツ（ぶり、パン粉） 小麦粉、イースト、ショートニング、植物油 グリセリン脂肪酸エステル、コーンスターチ、でん粉 さつま芋でん粉、イーストフード、バターミックス ライ麦粉、コーンフラワー、揚げ油	ごはん、鶏もも肉、じゃが芋、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 油、小麦粉/大根、きゅうり、にんじん、水あめ	ツイストパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋 にんじん、小麦粉、バター、油、チーズ スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、パセリ /ほうれん草、コーン、白ごま、油/柿	ごはん/鮭、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ つきこんにゃく、しめじ、長ねぎ/鶏もも肉、生姜 にんにく、卵、でん粉、揚げ油/ほうれん草、白菜 白ごま
振替休業日 17	ごぼうピラフ ほっけフライ 果物 18	肉炒め丼 みそ汁 果物 19	ロールパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ 20	ごはん 豆腐オムレツ ししゃもから揚げ 磯あえ 21
	胚芽精米、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、油 /ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油/黄桃缶詰	ごはん、豚肩肉、メンマ、にんじん、油、もやし ほうれん草、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく でん粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ /りんご	ロールパン/クリームコーン、ホールコーン ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、パセリ 小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク チーズ/冷凍白花豆コロッケ（白花豆、バター） 乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、でん粉 粉末状大豆たん白、植物油、揚げ油/もやし ほうれん草、コーン、にんじん、白すりごま	ごはん/豆腐、豚もも肉、ピーマン、玉ねぎ 長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、でん粉 /子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉 揚げ油/ほうれん草、白菜、焼きのり
振替休日 24	ツナライス メンチカツ ごまあえ 25	ゆであげスパゲティ カレーソース 青のりポテト 26	角食パン ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム 27	ごはん きのこ汁 さんまのみそ煮 果物 28
	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮 にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース 油/冷凍メンチカツ（牛肉、玉ねぎ、豚レバー） 牛脂、豚肉、でん粉、粉末状大豆たん白、パン粉 小麦粉、植物油、揚げ油/小松菜、もやし 白すりごま	スパゲティ（乾麺）、オリーブ油、油、パセリ 豚ももひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん セロリ、生姜、にんにく、油、小麦粉/じゃが芋 揚げ油、青のり	角食パン/冷凍チキンウインナー（鶏むね肉） 豚もも肉、粉末水あめ、えんどう豆たん白 たんぱく加水分解物、酵母エキス、酵母 ベーコン、キャベツ、じゃが芋、にんじん、大根 いんげん/たら、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油 /豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター	ごはん/豚肩肉、油、豆腐、しめじ、えのき茸 なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ/さんま 生姜、長ねぎ/柿
●魚、貝類、海藻類には小さなエビやカニ、魚卵などが混入している場合がありますのでご了承ください。 ●揚げ物の油は、菜種油を使用しています。2～3回使用して新しいものと交換します。 ●献立名の下には使用食材を記入しています。（調味料は除く）アレルギー等で食材を細かくお知らせください。 ●果物は予定で記載してあります。天候や入荷状況で変更になる場合があります。 ●札幌市教育委員会のHPIにも給食に関する情報が紹介されています。ご確認ください。 (https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.htm)				