

# 給食だより 11月

2024年10月31日(木) 常盤中学校

雪が降り積もり始めるこの時期は、寒さを強く感じる場合があります。11月8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、体を中から温めてくれます。

## 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「ひみこのはがーぜ」



<p><b>ひ</b> 肥満予防</p> <p>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。</p>	<p><b>み</b> 味覚の発達</p> <p>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。</p>	<p><b>こ</b> 言葉の発音はっきり</p> <p>口の周りの筋肉が発達して発音をはっきりし、表情も豊かになります。</p>	<p><b>の</b> 脳の発達</p> <p>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。</p>
<p><b>は</b> 歯の病気予防</p> <p>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。</p>	<p><b>が</b> がん予防</p> <p>だ液には、細菌や発がん性物質を減らす働きがあるとされています。</p>	<p><b>いー</b> 胃腸快調</p> <p>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。</p>	<p><b>ぜ</b> 全力投球</p> <p>噛む力と丈夫な歯があると、ここの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。</p>

**予定献立\*** 牛乳は毎日200ml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
<p><b>給食週間</b></p> <p>11日(月)～15日(金)は、給食週間です。9月に行ったにリクエスト献立のアンケート結果をとりいれました。ラーメンの種類、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、一番希望の多い献立を実施します。</p> <p>また、募集した給食川柳を紹介します。今回はカルシウム部門と野菜部門を設けました。楽しくユーモアのある作品が集まりました。給食を食べている様子、その香り、声が伝わってくる力作ぞろいです。お楽しみに！</p>				<p>1日 863Kcal</p> <p>ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ もやしのごまサラダ</p> <hr/> <p>精白米／豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にん にく グリンピース りん ご／えびシュウマイ 菜 種油／小松菜 もやし にんじん 白すりごま</p>

4日	5日 820Kcal	6日 700Kcal	7日 832Kcal	8日 807Kcal
<b>振替休日</b>	ひじきごはん ごまザンギ 磯和え	ごはん 和風そぼろ 味噌汁 りんご	黒角食 ポーククリームシチュー コーンフライ ミニトマト	ごはん すき焼き 揚げいわしハンバーグ 柿
	胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 にん じん グリンピース/鶏肉 しょうが にんにく 卵 白ご ま 菜種油/小松菜 白菜 切り海苔	精白米/鶏肉 切り干し大 根 干し椎茸 白ごま しょ うが ごぼう にんじん 油 揚げ ひじき/じゃが芋 塩 わかめ 長ねぎ/りんご	豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ/コーンフ ライ 菜種油/ミニトマト	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 たまねぎ 白菜 長 ねぎ たもぎ茸 焼きふ 春 菊 干し椎茸/いわしハン バーグ 菜種油/柿
11日 748Kcal	12日 703Kcal	13日 785Kcal	14日 760Kcal	15日 763Kcal
<b>給食週間 (リクエスト給食で上位になったものが、給食にできます!)</b>				
<b>味噌ラーメン</b> さつまいもグラッセ みかん	<b>とりめし</b> 十勝大豆コロッケ おひたし	<b>スープカレー</b> ごはん ヨーグルト和え	<b>揚げパン</b> ポトフ 白花豆ムース	<b>豚丼</b> 味噌汁 ひじきの煮物
ソフトラーメン 豚肉 たま ねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ご ま もやし メンマ ほうれん 草 茎わかめ/さつまいも /みかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 しょ うが/十勝大豆コロッケ 菜種油/小松菜 もやし	精白米 鶏肉 じゃが芋 南 瓜 菜種油 さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロ リー りんご ホールマト /みかん缶 パイン缶 黄 桃缶 洋なし缶 ヨーグルト	コッペパン グラニュー糖 シナモン 菜種油/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/白花 豆ムース	精白米 豚肉 しょうが グ リンピース/厚揚げ 小松菜 /ひじき 油揚げ にんじん
18日 740Kcal	19日 746Kcal	20日 820Kcal	21日 777Kcal	22日 720Kcal
ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト	ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	ごはん かき揚げ丼 味噌汁 りんご	背割コッペ コーンシチュー 焼きフランク パイン缶	<b>北海道を食べよう</b> ごはん <b>ほっけのつみれ汁</b> ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ
スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆 水煮 マッシュルーム セロ リー しょうが にんにく/フ レンチポテト パセリ 菜種 油	胚芽精米 大麦 ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パ セリ/レバー入りメンチカツ 菜種油/切り干し大根 鮪 水煮 にんじん もやし き ゅうり 白ごま	精白米 むきえび たんざく いか あさり 桜エビ しら す干し たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り 干し大根 菜種油/たまね ぎ 油揚げ たもぎ茸/りん ご	ホールコーン クリームコー ン ベーコン たまねぎ じゃが芋 パセリ/ポークウ インナー/パイン缶	精白米 ほっけのつみれ 大根 にんじん 長ねぎ/ ひじき入りぎょうざ 菜種油 /しらす干し 糸かつお 切 り海苔 白ごま
25日 805Kcal	26日 795Kcal	27日 750Kcal	28日 797Kcal	29日 844Kcal
きつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツミックス	ごはん 豚汁 さんまの煮付け みかん	ロールパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶	ごはん 豆腐の中華煮 かわいい唐揚げ 磯和え
ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小松菜/じゃが 芋 バター チーズ 牛乳 /温州みかんゼリー	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/	精白米/豚肉 豆腐 じゃ が芋 にんじん 大根 こん にゃく たまねぎ ごぼう し ょうが/秋刀魚骨付き しょ うが/みかん	ベーコン たまねぎ じゃが 芋 にんじん パセリ/ハム ほうれん草 ホールコーン /黄桃缶	精白米/豆腐 豚肉 むき えび にんじん たまねぎ たけのこ たもぎ茸 干し椎 茸 黒きくらげ しょうが にんにく/かわいい かたくり 粉 菜種油/ほうれん草 もやし 切り海苔