

給食だより 11月

2025年10月31日（金）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」



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 言葉の発音ははっきり



口の周りの筋肉が発達して発音ははっきりし、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、こー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。



給食週間があります！お昼の放送もお楽しみに！

10日（月）～14日（金）は、給食週間です。9月にとつたに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、一番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。今回は成長期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、給食を食べている様子や、おかわりを真剣に望む様など、クラスでの会話が伝わってくる力作を紹介します。



🌻 牛乳は毎日200ml 1つきます。(／は献立の区切りです) メニューの下欄に、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、変更になるとことがあります。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
3日	4日 808Kcal	5日 772Kcal	6日 828Kcal	7日 768Kcal
文化の日	たぬきうどん チーズポテト焼き 国産温州みかんゼリー	ごぼうピラフ 秋刀魚ごまフライ 切り干し大根のサラダ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿
	ソフトめん あさり さくらえび 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 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸/じゃが芋 バター チーズ 牛乳	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/さんま しょうが 卵 白ごま 黒ごま パン粉 菜種油/切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 白ごま	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 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 もやし 系かつお	ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 パセリ/厚揚げ しょうが 菜種油 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま/柿
10日 951Kcal	11日 714Kcal	12日 786Kcal	13日 816Kcal	14日 705Kcal
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！)				
カレーライス とんかつ コールスローサラダ	味噌ラーメン 十勝大豆コロッケ りんご	ビビンバ エビバーグ フルーツ白玉	肉炒め丼 味噌汁 さつま芋の天ぷら	揚げパン(シナモン) 麦入り野菜スープ 小松菜とコーンのサラダ
精白米 鶏肉 じゃが芋 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/豚肉 卵 パン粉 菜種油/キャベツ にんじん ホールコーン	豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごま もやし たまねぎ メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/十勝大豆 コロッケ 菜種油/りんご	胚芽精米 大麦 豚挽肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白ごま/エビバーグ 菜種油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 白玉もち	精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま/大根 油揚げ/さつま芋 卵 菜種油	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/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま
17日 839Kcal	18日 773Kcal	19日 746Kcal	20日 818Kcal	21日 734Kcal
鶏ミックス丼 味噌汁 みかん	パスタ・フードマトリクス 青のりポテト ヨーグルト	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 かれい唐揚げ しょうが和え	北海道を食べよう 黒コッペパン ボルシチ (北海道産ビーツ) 白身魚のハーブ焼き 洋なし缶
精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ 菜種油 にんじん たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ピーマン 白ごま/じゃが芋 塩わかめ 長ねぎ/みかん	ソフトパスタ ベーコン むきえび 短冊いか 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/じゃが芋 菜種油 青のり/ヨーグルト	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/黄桃缶	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/かれい唐揚げ 菜種油/ほうれん草 もやし しょうが	ベーコン ポークウインナー じゃが芋 たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ トマト缶/真だら切り身 にんにく 粉チーズ パセリ/洋なし缶
24日	25日 718Kcal	26日 771Kcal	27日 762Kcal	28日 862cal
振替休日	カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿	コーンピラフ 高野豆腐のフライ りんご	ごはん 石狩鍋 ごまザンギ 海苔の佃煮	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツ スライスチーズ 大根サラダ
	豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 白菜 にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ/白花豆コロッケ 菜種油/柿	胚芽精米 大麦 ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/高野豆腐 卵 パン粉 菜種油/りんご	精白米/鮭 豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 菜種油/もみのり ひじき	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/スライスチーズ/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま