

11月

きゅうしょくだより

【家庭数配布】

平成30年(2018年)11月2日

札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校



朝晩の冷え込みが日ごとに厳しくなってきました。なかなか布団から出られない朝も、温かいみそ汁やスープを飲むと、元気に目覚めることができます。また、季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、体調管理を心がけましょう。

よくかんで食べていますか？



11月8日は「¹い¹い⁸歯」の日



健康な歯を保つためには、よくかんで食べること。食べた後は、しっかり歯をみがくこと。そしてできるだけ色々な種類の食べものを食べることが大切です。

そのためにも、意識してとってほしい栄養素は、歯を作るカルシウムと、カルシウムの体内吸収を助けるビタミンDです。

* 肥満予防 *

よくかんでゆっくり食べると、適量で満腹感を得ることができます。

食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



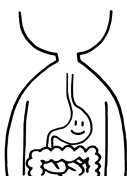
* 虫歯を防ぐ *

よくかむと、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活動しにくくなります。



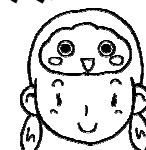
* 消化・吸収をよくする *

食べ物を細かくかみ砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むと胃や腸での消化・吸収がよくなります。



* 脳が活性化、記憶力アップ *

しっかりかむと、顔のまわりにある頭の血管や神経が刺激され、脳の働きがよくなります。



カルシウムの多い食べもの



牛乳・乳製品



小魚



海そう



大豆・大豆製品

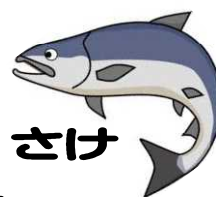


小松菜などの青菜

ビタミンDの多い食べもの



干しいたけ



さけ



さんま

11月のよていこんだて

山の手南小学校

月	火	水	木	金
5 ごぼうピラフ レバーいり メンチカツ もやしの カレーあえ 胚芽米 小麦 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/豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉 植物油 粉末油脂 砂糖 大豆 食塩 香辛料 コーンフラワー 小麦粉 でん粉 揚げ油 中濃ソース/もやし にんじん ごま油/	6 ごはん いしかりなべ ぶたにくの たつたあげ ごまあえ 精白米/ 鮭 豆腐 キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく しめじ 長ねぎ みそ さんしょう/豚肉 生姜 でん粉 小麦粉 揚げ油/小松菜 白菜 ごま/	7 まめパン チキンクリームに あさりのサラダ かき 小麦粉 卵 スキミミルク 甘納豆/鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク 鶏がらスープ/あさり 生姜 キャベツ きゅうり にんじん ごま ごま油/かき/	8 スープカレー ヨーグルトあえ 精白米 鶏肉 にんにく オリーブ油 揚げ油 かぼちゃ じゃがいも いんげん しめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 油/みかん 缶 バイン缶 もも缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	9 しおラーメン だいがくいも りんご ソフトラーメン 豚肉 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 わかめ/ さつまいも 揚げ油 水あめ ごま/りんご/
12 チキンウインナー ライス くしろさん たらフライ ココロサラダ 胚芽米 小麦 バター トマトジュース チキンレバーウインナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 油/たら パン粉 大豆油 揚げ油/ハム 高野豆腐 にんじん きゅうり コーン ごま/	13 わふう そばろごはん みそしる (じゃがいも・たまねぎ) からしあえ 精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごま 生姜 油 みそ ごぼう にんじん/じゃがいも わかめ 玉ねぎ みそ/ハム 小松菜 もやし/	14 ロールパン むぎいりやさいす-プ とりにくと ポテトのソテー パインかんづめ 小麦粉 卵 スキミミルク/ベーコン にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 小麦/鶏肉 生姜 でん粉 油 じゃがいも 揚げ油 ビーマン/パイン/	15 ごはん しょうゆおでん あげぎょうざ おかかふりかけ 精白米/ 豆腐入りかまぼこ うずら 卵 ひじき入りがんも こんにゃく にんじん 大根 ふき 昆布/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 大豆 たら 小麦粉 でん粉 油 揚げ油/しらす干し かつおぶし のり ごま/	16 にくうどん おこのみあげ (えびいり) えだまめ ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ しいたけ たまぎたけ/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 揚げ油 糸かつお 青のり/えだまめ/
19 ふりかえ きゅうぎょうぶ 	20 ごはん すきやき ちくわの いそべあげ おひたし 精白米/ 豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たまぎたけ 車ふ 春菊 しいたけ 油/ちくわ 小麦粉 卵 青のり 揚げ油/小松菜 もやし かつお節/	21 かぼちゃパン ベーコンシチュー あつあげサラダ みかん 小麦粉 卵 スキミミルク/ベーコン いも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク 鶏がらスープ/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 ごま/みかん/	22 ごはん みそしる (こまつな・あつあげ) いわしのかばやき かわりきんぴら 精白米/ 厚揚げ 小松菜 みそ/いわし 小麦粉 でん粉 揚げ油 生姜 ごま/牛肉 あさり 油 ごぼう にんじん ごま油 ごま 豆板醤/	23 きんろう かんしゃのひ 
26 ビビンバ カレーコロツケ フルーツカクテル 胚芽米 小麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 豆板醤 にんじん ほうれん草 もやし ごま油/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 大豆 砂糖 みりん 酒 塩 しょうゆ カレー粉 植物油 牛乳 小麦粉 パン粉 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース/	27 ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) ししゃものからあげ いそあえ 精白米/ 豆腐 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 でん粉/カラフトししゃも 小麦粉 でん粉 揚げ油/ ほうれん草 白菜 のり/	28 よこわりバンズ しろはなまめの ポタージュ レバーいりハンバーグ こまつなと しめじのサラダ 小麦粉 卵 スキミミルク/白花豆 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク 鶏がらスープ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー でん粉 パン粉 大豆 食塩 香辛料 揚げ油/ハム 小松菜 コーン しめじ ごま 油/	29 とりミックスどん ワカメスープ りんご 精白米 鶏肉 生姜 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 厚揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン 油 ごま/わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま ごま油/りんご/	30 パスタシ-フト トマトソース ごまポテト 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 オリーブ油 パセリ 小麦粉 鶏がらスープ/じゃがいも ごま 砂糖 揚げ油/

■牛乳200ccは毎日つきます

■果物は天候等の事情により、変更になる時があります。

■海産物全般(えび・わかめ・あさり・いか・魚)に小さな「かに」「えび」などが混入していることがあります。(甲殻類はかに・えび等を捕食しているため)ご了承ください。

■献立欄には主な使用食材を記載しています。アレルギーの確認には、詳細な資料を別途用意していますので、ご希望の方は、学級担任まで連絡してください。