



給食費は食材料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

11月8日は いい歯の日



よくかむことの効果

- ① よくかむと脳の中の満腹虫垂が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。
- ② よくかむと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
- ③ あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え脳を活性化します。
- ④ かむことによって出た唾液の働きで虫歯を予防します。

給食ではかみごたえのある「こざかな」がつかます。よくかんで食べましょう。

*****11月の献立説明*****

5日(火)・・・今月からたまねぎは北空知産になります。原産地は中央アジアです。日本での本格的な栽培は明治時代

です。涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。また、血液をサラサラにして元気にしてくれます。サラサラ効果を期待するなら生食がおすすめです。

6日(水)・・・「うどん」は炭水化物が豊富

なのでエネルギー源として適した食べ物です。また消化が良いので胃腸が弱っている時や、病気の時の食事にも向いています。

13日・・・じゃがいもは北空知産です。じゃがいもには温州みかんと同じビタミンC (35mg) が含まれていて、熱に強いのが特徴です。

日	献立名	主な材料			カロリー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (金)	ごはん ちゅうかコーンスープ ちゅうかはるまき にんじんのソテー	牛乳 ぶたにく たまご	コーン なかねぎ にんじん たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぷん こむぎこ さんおんとう	小662 中791
4	振替休日				
5 (火)	ごはん よしのじる さばみそに にくじゃが	牛乳 とりにく さば とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ごぼう だいこん なかねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しらたき	ごはん こめあぶら でんぷん ジャがいも さんおんとう	小644 中774
6 (水)	かしわうどん こなこのかきあげ チーズ(2コ) フルーツなまクリームゼリーあえ	牛乳 なまクリーム なると チーズ こなこ あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ なかねぎ しめじ しいたけ みかん ごぼう りんご もも しゅんぎく	うどん こめあぶら こむぎこ	小604 中729
7 (木)	ごはん コンソメスープ メンチカツタレつき スモークチキンのマリネ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	ごはん ドレッシング マカロニ こめあぶら さんおんとう でんぷん	小655 中813
8 (金)	ごはん なめこのみそしる カレーコロッケ ぶたにくのしょうがやき こざかな	牛乳 とうふ みそ ぶたにく わかめ かたくちいわし	ピーマン たまねぎ しょうが なめこ なかねぎ にんじん	ごはん こめあぶら さんおんとう パンこ じゃがいも でんぷん	小673 中800
11 (月)	ごはん ちよいからみそしる さんまかばやき ペンネサラダ	牛乳 ぶたにく さんま みそ すりみ	キャベツ はくさい にら きゅうり コーン なかねぎ にんじん	ごはん さんおんとう ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	小702 中854
12 (火)	ごはん トマトとレタスのスープ チキンみそカツ マーボーとうふ	牛乳 たまご みそ とりにく とうふ ぶたにく	たまねぎ なかねぎ レタス トマト にんじん しめじ にんにく しょうが	ごはん さんおんとう こめあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	小586 中767
13 (水)	コッパンパン パンプキンポタージュ フランクフルトのケチャップかけ ジャーマンポテト	牛乳 スキムミルク なまクリーム チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ トマト	コッパンパン こむぎこ ジャがいも バター さんおんとう	小715 中929
14 (木)	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ ぎょうざ(2コ) チンジャオロース	牛乳 とりにく ぶたにく	たけのこ チンゲンサイ なかねぎ ピーマン にんじん しめじ コーン たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん こむぎこ こめあぶら さんおんとう	小598 中725
15 (金)	ハヤシライス エビフライ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム エビ	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん トマト	ごはん さんおんとう こめあぶら バター こむぎこ パンこ	小689 中913
18 (月)	ごはん さわにわん さけたつたあげ きりほしだいこん ④チーズ	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ さけ ④チーズ	だいこん ごぼう にんじん しめじ まいたけ たもぎだけ こんにゃく しいたけ なかねぎ	ごはん さんおんとう こめあぶら こむぎこ	小583 中741
19 (火)	ごはん かみなりじる チキンのオープンやき だいこんのそぼろに	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく チーズ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん たまねぎ しめじ えだまめ こんにゃく	ごはん さんおんとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら	小627 中755
20 (水)	いりこラーメン しろはなまめコロッケ アセロラジュレヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく なると ヨーグルト しろはなまめ	なかねぎ こまつな もやし にんじん はくさい アセロラ	ラーメン こめあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	小616 中724
21 (木)	ごはん とりごぼうだんごじる チーズオムレツ コールスローサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ すりみ チーズ とりにく たまご	しょうが にんじん なかねぎ しめじ たもぎだけ まいたけ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さんおんとう ドレッシング マヨネーズ	小666 中807
22 (金)	ごはん いしかりじる きんぴらにくだんご(2コ) もやしのおひたし ④とっとチーズ	牛乳 あぶらあげ さけ とうふ かつおぶし みそ ④チーズ	にんじん こんにゃく もやし なかねぎ だいこん ごぼう キャベツ しいたけ	ごはん ジャがいも さんおんとう こめあぶら	小638 中792
25 (月)	ごはん どさんこじる くろまめコロッケ きゅうりともやしのナムル	牛乳 ぶたにく みそ くろまめ	たまねぎ にんじん なかねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん ジャがいも バター さんおんとう こめあぶら ごまあぶら	小661 中793
26 (火)	ごはん いもだんごじる いわしのうめ おからいりに	牛乳 なると みそ おから あぶらあげ いわし あつあげ	にんじん なかねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ うめ しめじ	ごはん こめあぶら さんおんとう じゃがいも	小672 中805
27 (水)	ソフトフランスパン ポトフ かぼちゃチーズフライ レモンタルト ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 ウィナー かつおぶし チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ブロッコリー かぼちゃ レモン	ソフトフランスパン パンこ さんおんとう バター ジャがいも こめあぶら	小612 中779
28 (木)	おやこどん ちくわいそべあげ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく たまご ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん たけのこ みつば しいたけ ごぼう きゅうり	ごはん さんおんとう こめあぶら こむぎこ マヨネーズ	小753 中914
29 (金)	ごはん ニョッキいりスープ ハンバーグのケチャップかけ はるさめのいためもの	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ レタス たけのこ なかねぎ しょうが トマト	ごはん ごまあぶら じゃがいも はるさめ さんおんとう	小702 中890

*牛乳は毎日つきます。
*今月のお米は深川産の「ななつぼし」を使用しています。新陳代謝
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承下さい。
*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

1ヶ月の平均栄養面

	小学校	中学校
エネルギー	653kcal	805kcal
たんぱく質	25.0g	29.6g

