



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

11月8日はいい歯の白

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことができないと、食べ物の栄養は体にしっかりと吸収されません。昔の人と比べ、現代に生きている私たちの噛む力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

なぜ、よくかむことは大切な?

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べ過ぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防

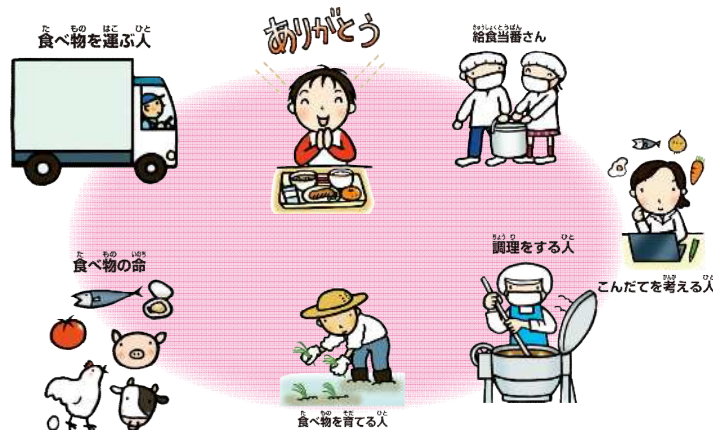


口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

＊給食では、11月7日(金)に「ごはん、相性汁、いわしのカリカリフライ、ハリハリサラダ」のかみかみメニューがです。よくかんで食べる意識をしましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



＊11月のむかわ町給食メニュー＊

11月7日(金)＊かみかみメニュー＊

11月8日の(いい歯の白)にちなんでかみかみメニューがです。相性汁は、歯をつよくする「カルシウム」が豊富に含まれる牛乳が入っています。そして具たくさんに入っているので、よくかんで食べることができるメニューです。いわしのカリカリフライは、骨までよくかんで食べましょう。

11月9日＊むかわ食育の白(アイヌ給食)＊

今年度も、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月のアイヌ料理は、鶏肉を使ったカムオハウです。そして秋が旬のさつまいもを使ったサラダを提供します。給食でアイヌの歴史や文化、旬の食材を学びながら、おいしく食べてくださいね!

11月21日＊和食の日メニュー＊

11月24日は『和食の日』です。『いい(11)にほんしょく(24)』の語呂合わせから和食の日とされています。和食をはじめとする日本のすばらしい食文化を受け継いでいくために和食をおいしく食べて理解を深めましょう! 給食では、21日に「ごはん、出汁のうまみを生かした「白玉汁」に「たらの西京焼き」、そして「きんぴら」と和食の基本形で提供します。味わって食べましょう。

11月献立表

月		火		水		木		金	
3	文化の日	4	小低465Kcal小中553Kcal小高611Kcal生徒748Kcal	5	小低417Kcal小中499Kcal小高581Kcal生徒625Kcal	6	小低519Kcal小中583Kcal小高620Kcal生徒688Kcal	7	小低525Kcal小中608Kcal小高690Kcal生徒735Kcal
【エネルギー表示の見方】 小低 1・2年 小中 3・4年 小高 5・6年 生徒 中学生		11月分の給食費の口座振替は12月1日（月）です。 ※残高不足にご注意下さい。		・ごはん ・豆腐のみそ汁 ・チーズフォンデュサンドコロッケ ・ごぼうサラダ		・ラーメン ・醤油ラーメン ・大学いも（4個） ・きゅうりとわかめの酢の物		・ごはん ・相性汁 ・いわしのカリカリフライ（2個） ・ハリハリサラダ	
【11月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 487Kcal 21.6g 18.5g 2.1g 小中 567Kcal 23.9g 19.8g 2.3g 小高 640Kcal 26.0g 21.0g 2.5g 生徒 758Kcal 31.0g 25.4g 2.8g		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・レーズン		米・麦		小麦粉・食塩・かんすい		米・麦	
		人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ウインナー（豚肉・鶏肉）・ベーコン（豚肉）・ハセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・白ワイン		豆腐・長ねぎ・玉ねぎ・えのき・煮干し（いわし）・昆布・みそ		豚肉・長ねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・たけのこ・くきわかめ・中華だし（大根・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス・コショウ・鶏ガラスープ（鶏肉）・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・醤油ラーメン（しょうゆ・小麦・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんにく・ガラスープ・異性化液糖・砂糖・香辛料・ガーリック・ごま・アミノ酸・カラメル色素・甘味料・鶏肉・大豆）		鶏肉・豆腐・じゃがいも・大根・キャベツ・人参・長ねぎ・えのき・ごぼう・煮干し（いわし）・みそ・牛乳	
		チーズフォンデュサンドコロッケ（ばれいしょ・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・パン粉・食塩・小麦粉・植物油脂・米粉・大豆たん白・でん粉・乳化剤・増粘多糖類・乳・小麦粉）・なたね油		豚肉・大根・人参・しょうが・にんにく・春雨・長ねぎ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・醤油・三温糖・トウバンジャン・なたね油・ごま油（ごま・大豆）		さつまいも・醤油・三温糖・ごま・なたね油		いわしのカリカリフライ（いわし・水あめ・とうもろこし・馬鈴薯・たん白加水分解物・しょうが・でんぷん・玄米粉・米粉パン粉・なたね油）・なたね油	
		ごぼう・枝豆・人参・ツナ・ごま・エッグケア（大豆）・醤油・コショウ		なめ茸・小松菜・もやし・醤油・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）		きゅうり・わかめ・酢・食塩・三温糖		きゅうり・切り干し大根・ごま・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）	
10	小低472Kcal小中559Kcal小高648Kcal生徒703Kcal	11	小低472Kcal小中543Kcal小高592Kcal生徒714Kcal	12	小低505Kcal小中592Kcal小高673Kcal生徒741Kcal	13	小低514Kcal小中602Kcal小高683Kcal生徒757Kcal	14	小低608Kcal小中696Kcal小高784Kcal生徒840Kcal
・ごはん ・いものみそ汁 ・豚肉のしょうが炒め ・みそマヨあえ		中央給食なし ・スライスパン ・キャベツのチャウダー ・白身魚フライ ・ハムサラダ ・メープルゼリー		・ごはん ・玉ねぎとたまき茸のみそ汁 ・開拓丼 ・きゅうりのツナ和え		・ごはん ・きのこカレー ・コールスロー		・ごはん ・春雨の坦々スープ ・春巻き ・もやしナムル	
米・麦		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン		米・麦		米・麦		米・麦	
じゃがいも・長ねぎ・油揚げ・えのき・わかめ・煮干し（いわし）・昆布・みそ		キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・ウインナー（豚肉・鶏肉）・バター・牛乳・脱脂粉乳・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・小麦粉・クリームポタージュ（小麦粉・ホエイパウダー・植物油脂・コンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆）・コショウ・食塩		玉ねぎ・たまき茸・油揚げ・わかめ・煮干し（いわし）・昆布・みそ		玉ねぎ・豚肉・赤ワイン・人参・さつまいも・ぶなしめじ・エリンギ・マッシュルーム・大豆・しょうが・にんにく・りんご・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・脱脂粉乳・とろけるカレーフレーク（小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白菜・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素）パーモンドカレーフレーク（小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でんぷん・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルカシウム・パサナ・醤油・はちみつ・ソーダ・砂糖・大豆・ココア・バター・ミルカシウム・パサナ・コンフィエクス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブラウンスルウ・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉）・カレー粉・バター（乳）		春雨・豚肉・大豆ミート・長ねぎ・もやし・チンゲンサイ・しょうが・ごま油（ごま・大豆）トウバンジャン・みそ・コチュジャン・三温糖・醤油・味噌（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鰹天・りんご・小麦・香辛料）・ごま・鶏ガラスープ（鶏肉）	
豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でんぷん・しょうが・三温糖・醤油・酒・なたね油		白身魚フライ（ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・炭酸Ca・ピロリン酸鉄・大豆）・なたね油		豚肉・大豆ミート・人参・玉ねぎ・コーン・枝豆・ひじき・しょうが・なたね油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・酒		野菜春巻き（キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・植物油脂・醤油・加工でん粉・発酵調味料・酒・砂糖・オースターソース・コショウ・春巻粉・小麦粉・小麦たんぱく・食塩・乳化剤・水あめ・大豆・増粘剤）・なたね油			
ごぼう・人参・キャベツ・エッグケア（大豆）・みそ・三温糖・ごま		ほうれん草・もやし・枝豆・コーン・ハム（豚肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）		きゅうり・ツナ・ごま・醤油・三温糖		キャベツ・きゅうり・コーン・エッグケア（大豆）・三温糖・酢・ヨーグルト（乳）・食塩・コショウ		もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま油（ごま・大豆）・ごま	
		食物繊維・砂糖・メープルシュガー・寒天							
17	小低428Kcal小中511Kcal小高595Kcal生徒641Kcal	18	小低469Kcal小中567Kcal小高637Kcal生徒746Kcal	19	小低489Kcal小中570Kcal小高651Kcal生徒693Kcal	20	小低451Kcal小中522Kcal小高594Kcal生徒728Kcal	21	小低467Kcal小中549Kcal小高631Kcal生徒673Kcal
・ごはん ・わかめスープ ・カムジャタン風 ・きゅうりと切り干し大根の胡麻酢和え		・バターロール ・ニョッキいりオニオンスープ ・チリコンカン ・大根サラダ		・ごはん ・カムオハウ ・鮭のゴマみそ焼き ・さつまいものサラダ		・うどん ・肉うどん ・きつねもち ・キャベツの辛し和え		・ごはん ・白玉汁 ・たらの西京焼き ・くきわかめの五目きんぴら	
米・麦		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン		米・麦		小麦粉・食塩		米・麦	
中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・醤油・食塩・コショウ・豆腐・人参・えのき・長ねぎ・わかめ・ごま		ニョッキ（じゃがいも・小麦粉・卵たんぱく（卵）・植物油脂・食塩・上新粉・加工でん粉）・玉ねぎ・人参・キャベツ・オニオンスープ（砂糖・油脂・オニオンエキス・ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・コショウ・醤油・ベーコン（豚肉）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩		鶏肉・大根・人参・じゃがいも・長ねぎ・酒・醤油・食塩・昆布・かつお節		豚肉・油揚げ・人参・ごぼう・長ねぎ・白菜・ぶなしめじ・しいたけ・昆布・かつお節・みりん・醤油・酒・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）		白玉・人参・油揚げ・大根・長ねぎ・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・醤油・かつお節	
豚肉・長ねぎ・醤油・酒・ごま油（ごま・大豆）・じゃがいも・白滝・玉ねぎ・人参・しいたけ・しょうが・にんにく・りんご・三温糖・酒・醤油・ごま・コチュジャン		豚肉・酒・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・コショウ・トマトケチャップ・チリパウダー		鮭・みそ・三温糖・みりん・醤油・ごま		油揚げ・でん粉・もち米粉・うるち米粉・醤油・みりん・砂糖・小麦・大豆		たら・みそ・みりん・酒・醤油・三温糖	
きゅうり・切り干し大根・人参・醤油・酢・ごま・三温糖		大根・きゅうり・鶏肉・海藻サラダ（昆布・わかめ・茎わかめ・赤ふり）・わかめ・野菜いりドレッシング（植物油脂・りんご・ブルーン・かつお節エキス・魚醤・野菜・小麦・大豆）		さつまいも・枝豆・コーン・人参・チーズ（乳）・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ		キャベツ・もやし・鶏肉・からし・醤油・三温糖		くきわかめ・ごぼう・人参・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・れんこん・つきごんにやく・ごま油（ごま・大豆）・醤油・みりん・ごま	
24	振替休日	25	小低511Kcal小中573Kcal小高636Kcal生徒748Kcal	26	小低527Kcal小中605Kcal小高682Kcal生徒718Kcal	27	小低432Kcal小中516Kcal小高600Kcal生徒647Kcal	28	小低473Kcal小中561Kcal小高649Kcal生徒706Kcal
●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。 ※通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。		・スライスパン ・パンブキンポタージュ ・チキンのトマトソース煮 ・ブロッコリーサラダ ・いちごミックスジャム		・ごはん ・せんべい汁 ・さばの和風カレー煮 ・小松菜のおかか和え		・ごはん ・白菜とハムのスープ ・マーボー豆腐 ・枝豆サラダ		・ごはん ・豆腐とねぎのみそ汁 ・すきやき風煮 ・和風ポテトサラダ	
小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン		米・麦		米・麦		米・麦	
かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・ハセリ・バター・生クリーム・ベシャメルソース・食塩・脱脂粉乳・牛乳・クリームポタージュ・コショウ・小麦粉・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）		かぼちゃ・人参・玉ねぎ・バター（乳）・トマトソース（トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・香辛料・クエン酸）・トマトスープ（デキストリン・トマトパウダー・小麦粉・油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・ワイン・酢）・ケチャップ・三温糖・食塩・コショウ・にんにく・マカロニ（小麦）		大根・かやきせんべい（小麦粉・でんぷん・食塩・ほたて貝カシウム）・ごんにやく・鶏肉・人参・ごぼう・長ねぎ・煮干し（いわし）・醤油・食塩・酒・干しいたけ		白菜・人参・ハム（豚肉）・わかめ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・醤油・食塩・コショウ		豆腐・長ねぎ・油揚げ・えのき・煮干し（いわし）・昆布・みそ	
【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・さつまいも・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・ピーマン・ほうれん草・しいたけ		ブロッコリー・書りごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）		さば・砂糖・しょうゆ・みりん・カレー粉・にんにく・ガラムマサラ・しょうが・米粉・食塩・玉ねぎ・醸造酢・魚介エキス・風味調味料・粉末昆布・寒天・小麦・大豆・鶏肉		豚肉・大豆・長ねぎ・しいたけ・豆腐・ごま油（ごま・大豆）・しょうが・にんにく・醤油・三温糖・でんぷん・テンメンジャン・トウバンジャン・みそ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）		玉ねぎ・豚肉・白滝・白菜・人参・焼き豆腐・ぶなしめじ・長ねぎ・三温糖・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・醤油・みりん・なたね油	
※天候不順等により、急遽産地が変わる場合があります。		水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン・酸味料・香料		小松菜・白菜・人参・醤油・かつお節		枝豆・もやし・人参・ツナ・ひじき・醤油・三温糖・酢・食塩・コショウ・ごま油（ごま・大豆）・ごま		じゃがいも・人参・きゅうり・ツナ・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・かつお節	