給食だより 11月

むかわ町学校給食センター
鵡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「いい歯の日」

「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かむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。昔の人と比べ、現代に生きている私たちのか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の？

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。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



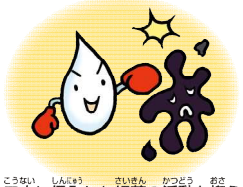
よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

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

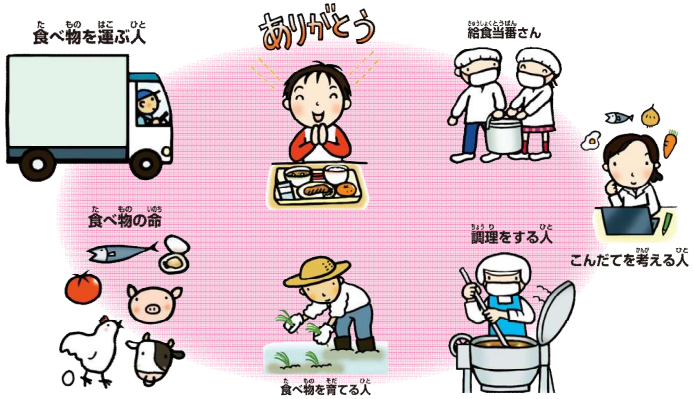


口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

＊給食では、１１月６日（金）に「ごはん、鶏ごぼう汁、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出ます。
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6日（金）＊かみかみメニュー＊

１１月８日の（いい歯の日）にちなんで、かみかみメニューがでます。鶏ごぼう汁には、よく噛んで食べることができる、ごぼうを使っています。いわしのカリカリあげは、骨までよくかんで食べましょう。
そして、ハリハリサラダには、歯をつよくする「カルシウム」がたっぷりの切り干し大根が入っています。

11月19日（木）＊むかわ食育の日（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、野菜を使ったキナオハウ、鮭のごま味噌焼き、そして秋が旬のさつまいもを使った さつまいものラタシケプを提供します。 給食でアイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね！



11月24日（火）＊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、「ごはん」、出汁のうまみを生かした「キャベツのみそ汁」に「いわしの蒲焼き」、そして「くきわかめの五目きんぴら」と和食の基本形で提供します。

2026年（令和8年）

１１月献立表

月	火	水	木	金
2 小低479Kcal小中521Kcal小高559Kcal生徒635Kcal ・とりめし　・けんちん汁 ・小松菜ともやしのおひたし 米・麦・酒・食塩・鶏がらスープ（鶏肉）・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・醤油（小麦・大豆）・みりん・三温糖・油 じゃがいも・豆腐（大豆）・大根・こんにゃく・人参・ごぼう・しいたけ・昆布・かつお節・醤油（小麦・大豆）・みりん・食塩・ごま油 小松菜・もやし・かつお節・醤油（小麦・大豆）	**3** 文化の日 	**4** 小低493Kcal小中528Kcal小高565Kcal生徒647Kcal ・ごはん　・白菜のみそ汁 ・たらの西京焼き　・人参シリシリ 魚はこぼねにきをつけよう 米・麦 白菜・えのき・油揚げ（大豆）・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） たら・みそ（大豆）・みりん・酒・醤油（小麦・大豆）・三温糖 人参・ツナ（まぐろ・オリーブ油・野菜スープ・食塩）・食塩・コショウ・ごま・油	**5** 小低599Kcal小中654Kcal小高706Kcal生徒812Kcal ・ごはん　・秋野菜カレー ・マカロニサラダ 米・麦 玉ねぎ・豚肉・人参・さつまいも・しめじ・大豆・にんにく・リニオン・とろける給食用カレーフレーク（小麦粉・油・砂糖・でん粉・食塩・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・でん粉・オニオン・脱脂粉乳（乳）・トマト・チーズ（乳）・ミルクカルシウム・バナナ・醤油（小麦・大豆）・はちみつ・ソース・脱脂大豆（大豆）・ココア・バターミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブラウンルウ・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉）・脱脂粉乳（乳）・油 マカロニ・きゅうり・人参・コーン・ハム（豚肉）・エッグケア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ	**6** 小低552Kcal小中586Kcal小高619Kcal生徒694Kcal ・ごはん　・とりごぼう汁 ・いわしのカリカリフライ（２個） ・ハリハリサラダ かみかみメニュー 魚はこぼねにきをつけよう 米・麦 鶏肉・ごぼう・人参・長ねぎ・昆布・かつお節・醤油（小麦・大豆）・酒・みりん・食塩 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・上白糖・しょうゆ・並塩・発酵調味料・じゃがいも・でんぷん・玄米粉・米粉パン粉・なたね油・酵母・パム油）・油 きゅうり・ハム（豚肉）・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）
9 小低521Kcal小中558Kcal小高596Kcal生徒706Kcal ・ごはん　・もやしの中華風みそ汁 ・札幌黄コロッケ　・ひじきのごまマヨサラダ 米・麦 もやし・わかめ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆）・ごま油（小麦・大豆） 札幌黄コロッケ（馬鈴薯・玉ねぎ・リテーナニオン・パン粉・水あめ・砂糖・加工油脂・食塩・オニオンエキス・小麦粉・植物油脂・粉末水あめ・大豆粉・加工デンプン・増粘多糖類・乳化剤・ベーキングパウダー）・油 ひじき・きゅうり・キャベツ・ツナ（まぐろ・油・食塩・野菜エキス）・コーン・ごま・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ	**10** 小低639Kcal小中833Kcal小高954Kcal生徒1149Kcal ・バターロール　・コーンスープ ・鶏肉のコーンフレーク焼き ・きのこのバターソテー 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン 玉ねぎ・じゃがいも・人参・クリームコーン・コーン・牛乳・脱脂粉乳（乳）・コーンクリーム・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・発酵酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・パセリ・油 鶏肉・エッグケア（大豆）・酢・醤油（小麦・大豆）・三温糖・コーンフレーク（コーングリッツ・砂糖・食塩・ビロリン酸鉄・ナイアシン・乳化剤） しめじ・まいたけ・エリンギ・食塩・コショウ・醤油（小麦・大豆）・バター（乳）	**11** 小低585Kcal小中639Kcal小高693Kcal生徒790Kcal ・ごはん　・油揚げのみそ汁 ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ・ブロッコリーとコーンのサラダ チーズの日 米・麦 油揚げ・玉ねぎ・人参・えのき・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） 鶏肉・さつまいも・醤油（小麦・大豆）・酒・しょうが・でん粉・三温糖・みりん・ごま・油 ブロッコリー・キャベツ・コーン・チーズ（乳）・ドレッシング香りごま（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）	**12** 小低473Kcal小中539Kcal小高605Kcal生徒646Kcal ・めん　・醤油ラーメン ・揚げシュウマイ（２個） ・きゅうりのツナ和え 小麦粉・食塩・かんすい 豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・うど（だら・でん粉・砂糖・食塩）・だけのこ・くきわかめ・長ねぎ・鶏がらスープ（鶏肉）・醤油ラーメンベース合わせ本仕込み（醤油（小麦・大豆）・食塩・ポークエキス・玉ねぎ・にんにく・ガラスープ（鶏肉・豚肉）・砂糖・香辛料・ガーリックエキス・ごま・カラメル色素）・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・コショウ ポークシュウマイ（玉ねぎ・豚肉・でん粉・粕状大豆たん白・砂糖・食塩・ごま油・しょうが・ホタテエキス・魚介エキス調味料・こしょう・小麦粉）・油 きゅうり・ツナ（まぐろ・油・食塩・野菜エキス）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・ごま	**13** 小低488Kcal小中529Kcal小高570Kcal生徒653Kcal ・ごはん　・わかめとトックのスープ ・厚揚げのチリソース炒め　・もやしナムル 米・麦 わかめ・トック・人参・コーン・鶏がらスープ（鶏肉）・ラーメンスープ単味（玉ねぎ・トマト・にんにく・油・酵母エキス・食塩・大豆・鶏肉・豚肉・寒天・りんご・小麦・香辛料）・食塩・コショウ・でん粉・ごま 厚揚げ（大豆）・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・鶏がらスープ（鶏肉）・三温糖・豆板醤・醤油（小麦・大豆）・酒・食塩・コショウ・油・ごま油（大豆・ごま）・でん粉 もやし・人参・きゅうり・醤油（小麦・大豆）・三温糖・酢・ごま・ごま油（大豆・ごま）
16 小低522Kcal小中567Kcal小高608Kcal生徒696Kcal ・ごはん　・いも団子汁 ・がんもどきの中華煮 ・きゅうりと切り干し大根の胡麻酢和え 米・麦 プチいももち（じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩）・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・しいたけ・昆布・かつお節・めんつゆ・醤油（小麦・大豆） がんもどき（木綿豆腐・人参・ごぼう・ひじき・大豆たん白・油・上白糖・ぶどう糖・こんにゃく粉・キャサバでん粉・乳酸カルシウム・ピロリン酸第二鉄・豆腐用凝固剤）・豚肉・白菜・人参・だけのこ・長ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・三温糖・酒・頒布醤（砂糖・みそ（大豆））・豆板醤・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・でん粉・ごま油（大豆・ごま） きゅうり・切り干し大根・人参・醤油（小麦・大豆）・酢・ごま・三温糖	**17** 小低513Kcal小中655Kcal小高747Kcal生徒881Kcal ・スライスパン　／　みかんジャム ・キャベツスープ ・ジャーマンポテト　・ブロッコリーサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン/みかんジャム（水あめ・みかん・ペクチン・酸味料・香料） キャベツ・玉ねぎ・人参・ウインナー（豚肉・鶏肉）・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・コショウ じゃがいも・油・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・バター（乳）・食塩・コショウ・パセリ ブロッコリー・大根・人参・コーン・野菜いっぱいドレッシング（植物油脂・りんご・プルーン・かつお節エキス・魚醤・野菜・小麦・大豆）・醤油（小麦・大豆）	**18** 小低488Kcal小中528Kcal小高565Kcal生徒643Kcal ・ごはん　・豆腐のみそ汁 ・大根と春雨のピリ辛炒め ・小松菜のなめたけ和え 米・麦 豆腐・油揚げ（大豆）・えのき・長ねぎ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） 大根・豚肉・春雨・人参・長ねぎ・油・しょうが・にんにく・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・醤油（小麦・大豆）・三温糖・豆板醤・ごま油（大豆・ごま） 小松菜・もやし・なめ茸・めんつゆ・醤油（小麦・大豆）	**19** 小低513Kcal小中552Kcal小高586Kcal生徒663Kcal ・ごはん　・キナオハウ（野菜オハウ） ・鮭のごまみそ焼き ・さつまいものラタシケプ むかわ食育の日・アイヌ料理メニュー 魚はこぼねにきをつけよう 米・麦 大根・じゃがいも・人参・ほうれん草・長ねぎ・刻み昆布・かつお節・酒・食塩 鮭・みそ（大豆）・三温糖・みりん・醤油（小麦・大豆）・ごま さつまいも・金時豆・コーン・食塩・三温糖	**20** 小低519Kcal小中554Kcal小高594Kcal生徒677Kcal ・五目チャーハン　・小松菜のスープ ・うの花コロッケ 米・麦・酒・醤油（小麦・大豆）・豚肉・長ねぎ・玉ねぎ・人参・コーン・しいたけ・しょうが・にんにく・みりん・油・食塩・コショウ・ごま油（大豆・ごま） 小松菜・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・醤油（小麦・大豆）・食塩 うの花コロッケ（じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから（大豆）・ひじき・砂糖・醤油（小麦・大豆）・でん粉・食塩・パン粉・小麦粉・大豆たんぱく・油）・油
23 勤労感謝の日 	**24** 小低517Kcal小中548Kcal小高578Kcal生徒637Kcal ・ごはん　・キャベツのみそ汁 ・いわしのかば焼き ・くきわかめの五目きんぴら 和食の日メニュー 魚はこぼねにきをつけよう 米・麦 キャベツ・人参・長ねぎ・わかめ・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） いわしのかば焼き（いわし・発酵調味料・砂糖・醤油・醤油ペースト・オイスターエキス・加工デンプン・増粘剤・カラメル色素・酸味料） くきわかめ・こんにゃく・ごぼう・人参・うど（だら・でん粉・砂糖・食塩）・れんこん・醤油（小麦・大豆）・みりん・ごま・ごま油（大豆・ごま）	**25** 小低517Kcal小中560Kcal小高604Kcal生徒691Kcal ・ごはん　・大根のみそ汁 ・すきやき風煮　・和風ポテトサラダ 米・麦 大根・人参・油揚げ（大豆）・昆布・煮干し（いわし）・みそ（大豆） 玉ねぎ・しらたき・豚肉・豆腐（大豆）・白菜・人参・しめじ・長ねぎ・めんつゆ・醤油（小麦・大豆）・三温糖・みりん・油 じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリー・ソフトチキン（鶏肉）・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・かつお節	**26** 小低479Kcal小中542Kcal小高625Kcal生徒699Kcal ・めん　・カレーうどん ・ごまポテト　・もやしのツナ和え 小麦粉・食塩 鶏肉・玉ねぎ・うど（だら・でん粉・砂糖・食塩）・人参・ごぼう・しいたけ・パーモンドカレーフレーク（小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でん粉・オニオン・脱脂粉乳（乳）・トマト・チーズ（乳）・ミルクカルシウム・バナナ・醤油（小麦・大豆）・はちみつ・ソース・脱脂大豆（大豆）・ココア・バターミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブラウンルウ・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉）・めんつゆ・でん粉 じゃがいも・ごま・三温糖・食塩・油 もやし・ツナ（まぐろ・油・食塩・野菜エキス）・ブロッコリー・醤油（小麦・大豆）・酢・三温糖・ごま油（大豆・ごま）	**27** 小低482Kcal小中522Kcal小高563Kcal生徒641Kcal ・ビビンバ丼　・豆腐スープ ・ブロッコリーナムル 米・麦・豚肉・人参・もやし・チンゲンサイ・大豆・切り干し大根・しいたけ・にんにく・しょうが・みそ（大豆）・みりん・三温糖・豆板醤・醤油（小麦・大豆）・ごま・ごま油（大豆・ごま） 豆腐・大根・長ねぎ・鶏がらスープ（鶏肉）・生ラーメンスープ（玉ねぎ・トマト・にんにく・油・酵母エキス・食塩・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・寒天・りんご・小麦・香辛料）・醤油（小麦・大豆）・酒・食塩・コショウ ブロッコリー・きゅうり・人参・醤油（小麦・大豆）・三温糖・酢・ごま油（大豆・ごま）
30 小低498Kcal小中533Kcal小高577Kcal生徒659Kcal ・ごはん　・白菜とベーコンのスープ ・豆腐と小松菜のトロトロ煮　・ひじきサラダ 米・麦 白菜・ベーコン（豚肉）・人参・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（小麦・大豆）・食塩・コショウ・パセリ 豆腐（大豆）・小松菜・鶏肉・人参・長ねぎ・大豆ミート・鶏がらスープ（鶏肉）・しょうが・にんにく・醤油（小麦・大豆）・三温糖・酒・食塩・コショウ・でん粉・ごま油（大豆・ごま） 人参・ツナ（まぐろ・油・食塩・野菜エキス）・コーン・ひじき・醤油（小麦・大豆）・酢・三温糖・ごま油（大豆・ごま）				

【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月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	520Kcal	21.5g	17.1g	2.0g
小中	576Kcal	23.4g	18.4g	2.2g
小高	627Kcal	25.0g	19.6g	2.4g
生徒	717Kcal	28.2g	21.7g	2.9g

【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・しいたけ

※天候不順等により、急遽産地が変わる場合があります。



●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、卵抜きのものを提供します。

