



かんしゃ た 感謝して食べよう

想像してみよう！ 給食を支える人びと

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも、挑戦して、少しでも食べるように努力をしてみましょう。苦手手・・・と思いきや、ある日突然食べられることがあります。そんなチャンスをおささないでください。



よくかんで食べなさいの理由は？



食べるときに気を付けたいことは、よくかむこと。食べ物をかんだり、混ぜたり、移動させるといった口のなかの動きを「そしゃく」といいます。「そしゃく」するときは、歯だけでなく、あごや舌もいっしょに使っているから、そしゃくをたくさんすることであごの骨が発達し、歯がじょうぶになります。そのとき、だ液もたくさん出るから、食べ物の消化がよくなって、食欲を高めてくれます。しかも、たくさんかむことで満腹感が早く得られるから、食べすぎを予防してくれ、太りすぎになりにくいと、いいことばかり。よくかんで食べるようにしたいですね。

よくかむことを体感できる献立、料理には右のマークがついています。よくかんでいただきましょう。田辺先生が行う歯の衛生指導も始まります。お楽しみに。



# 11月 よていにいन्दてひょう

月	火	水	木	金
<b>1日</b> 牛乳 ごはん じゃがいも わかめのみそ汁 とりのスタミナ焼き はるさめサラダ	<b>2日</b> 牛乳 さんまかば焼き丼 (かば焼き・錦糸卵) ①1切、②2切 さつま汁 りんごゼリー	<b>3日</b> 文化の日 六	<b>4日</b> 牛乳 親子うどん 枝豆 きなこ団子 ③3こ、④4こ ⑤6こ	<b>5日</b> 牛乳 とんぱんかやく たまご 玉ねぎのみそ汁 さけのフライ(ソース) 白滝の甘辛炒め
<b>8日 カミカミ</b> 牛乳 カミカミごはん 高野豆腐とわかめのみそ汁 ささみフライ(ソース) 切り干し大根の カレー炒め煮	<b>9日</b> 牛乳 ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 もやしのおかか和え	<b>10日</b> 牛乳 ごはん 油揚げと もやしのみそ汁 おろしハンバーグ 五目きんぴら	<b>11日</b> 牛乳 しょうゆラーメン たこ焼き ⑥2こ、⑦3こ ⑧4こ ⑨5こ キウイ	<b>12日</b> 牛乳 ターメリックライス ドライカレー 福神漬け フルーツの ソフトゼリー和え
<b>15日</b> 牛乳 きのこごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 たまご焼き2切れ ごぼうサラダ	<b>16日</b> 牛乳 ごはん 油揚げと大根のみそ汁 とりの塩焼き じゃがいもの そぼろ煮	<b>17日</b> 牛乳 ごはん みそおでん ほっけの照り焼き もやしとコーンの おひたし	<b>18日</b> 牛乳 五目うどん 天ぷらもり合わせ (いか・さつまいも) りんご	<b>19日</b> 牛乳 カツ丼(ヒレカツ・ たまごとし煮) ⑩1こ、⑪2こ 根菜汁 アセロラゼリー
<b>22日</b> 牛乳 ごはん(ふりかけ) チンゲン菜と 油揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ2こ とりのオイスター ソース炒め	<b>23日</b> 勤労感謝の日	<b>24日</b> 牛乳 ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 ふたのしょうが炒め 三色ごま和え	<b>25日</b> 牛乳 クリームパスタ ゆで野菜サラダ りんご	<b>26日</b> 牛乳 麦ごはん 遠別産海の幸 かみかみカレー 福神漬け フルーツの ヨーグルト和え
<b>29日</b> 牛乳 ごはん 肉団子スープ さんまのおかか煮 たまごサラダ	<b>30日</b> 牛乳 黒糖パン せん切り野菜スープ とりと ポテトのソテー みかん	<b>今月の遠別産</b> 花菜夢さん・・・キャベツ、だいこん、 にんじん、ながねぎ グリーンファーム・・・じゃがいも 遠別漁業協同組合・・・たこ、ほたて		11月の平均栄養量 エネルギー695kcal たんぱく質 28.3g 脂肪エネルギー比 26% 塩分 2.6g

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月			火			水			木			金					
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料				
1 牛乳	牛乳	702kcal	2 牛乳	牛乳	726kcal		4 牛乳	牛乳	639kcal	5 牛乳	牛乳	757kcal					
ごはん	精白米		さんまのかば焼き丼	精白米・さんま・砂糖・しょうゆ・清酒・本みりん・鶏卵・食塩・植物油			親子うどん	うどん・鶏卵・鶏肉・玉葱・人参・たけのこ・なると・長葱・干し椎茸・昆布・削り節・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん		豚飯かやく	精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生姜・椎茸・てんさい糖・サラダ油						
みそ汁	じゃがいも・わかめ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			さつまい	鶏肉・さつまいも・つきこんにやく・油揚げ・玉葱・焼き豆腐・大根・人参・長葱・ごぼう・無添加味噌・生姜・いりこだし			枝豆	枝豆・食塩		みそ汁	鶏卵・玉葱・無添加味噌・いりこだし					
鶏のスタミナ焼き	鶏もも肉・てんさい糖・にんにく・にんにく・ごま・こいくちしょうゆ・清酒・ごま油		りんごゼリー		りんごゼリー		きなこ団子		小もち・きなこ・砂糖・食塩			鮭のフライ	鮭・食塩・小麦粉・片栗粉・パン粉・米サラダ油・ソース				
春雨サラダ	はるさめ・人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ハム・ごま・食塩・穀物酢・本みりん・ごま油・こいくちしょうゆ			9 牛乳	牛乳			676kcal	10 牛乳	牛乳	661kcal		11 牛乳	牛乳	696kcal	12 牛乳	牛乳
8 牛乳	牛乳	703kcal	ごはん	精白米・ふりかけ			ごはん	精白米		しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・食塩・ラード・野菜エキス・ポークエキス・香辛料		ターメリックライス	精白米・カレー粉・チキンエキス・ガーリックパウダー・食塩			
カミカミごはん	精白米・大根葉・枝豆・しらす・食塩		のっぺい汁	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・ごぼう・長葱・食塩・片栗粉・かつおだし・いりこだし			みそ汁	油揚げ・もやし・長葱・無添加味噌・いりこだし			たこ焼き	小麥粉・キャベツ・たこ・鶏卵・揚げ玉・長葱・大豆油・生姜・砂糖・食塩・削り節・青のり		ドライカレー	豚ひき肉・玉葱・ピーマン・人参・バター・カレー粉・コンソメ・砂糖・コンソメ・食塩・トマトケチャップ・ソース		
みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし			さばのみそ煮	さば・みそ・砂糖・生姜			おろしハンバーグ	豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・牛乳・パン粉・食塩・こしょう・大根・本みりん・こいくちしょうゆ・清酒・砂糖・でん粉			キウイフルーツ	キウイフルーツ		福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢	
ささみフライ	とりささみ・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・ソース		もやしのおかか和え		もやし・人参・こいくちしょうゆ・花かつお		五目きんぴら		ごぼう・人参・さつまいも・しらたき・椎茸・てんさい糖・こいくちしょうゆ・米サラダ油・本みりん・ごま		りんご		りんご			フルーツソフトゼリー	みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・寒天・砂糖・果汁・牛乳
切り干し大根のカレー炒め煮	切り干し大根・人参・さつまいも・しらたき・ひじき・てんさい糖・清酒・本みりん・しょうゆ・米サラダ油・カレー粉			15 牛乳	牛乳	645kcal		16 牛乳	牛乳	698kcal		17 牛乳	牛乳	652kcal	18 牛乳		牛乳
きのこごはん	精白米・油揚げ・椎茸・人参・舞茸・ぶなしめじ・えのき茸・てんさい糖・本みりん・清酒・こいくちしょうゆ・米サラダ油		ごはん	精白米		ごはん	精白米		五目うどん	うどん・鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・長葱・たけのこ・さつまいも・たもぎ茸・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ・昆布・削り節		カツ丼	精白米・豚ヒレ肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・鶏卵・玉葱・なると・たけのこ・長葱・てんさい糖・こいくちしょうゆ・本みりん				
みそ汁	玉葱・わかめ・無添加味噌・いりこだし		みそ汁	大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		みそおでん	大根・人参・うずら卵・こんにやく・ちくわ・ちくわ・焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・削り節・本みりん・無添加味噌・てんさい糖			天ぶら盛り合わせ	いか・さつまいも・食塩・天ぶら粉・米サラダ油		根菜汁	大根・人参・れんこん・ごぼう・長葱・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			
卵焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油		とりの塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・こしょう			ほっけの照り焼き	ほっけ・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ			りんご	りんご		アセロラゼリー	アセロラゼリー		
ごぼうサラダ	ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・ごまドレッシング		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油・カレー粉		もやしとコーンのお浸し	もやし・人参・とうもろこし・ごま油・こいくちしょうゆ		24 牛乳	牛乳		685kcal	25 牛乳		牛乳	664kcal	26 牛乳
22 牛乳	牛乳	702kcal		ごはん	精白米・のりたま		ごはん	精白米		クリームパスタ	スパゲティ・たもぎ茸・玉葱・人参・ぶなしめじ・ベーコン・にんにく・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・でんぷん・ポークブイヨン・オリーブ油		遠別産海の幸かみかみカレー	たこの頭・ほたて貝柱・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・てんさい糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく			
ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ・天ぶら粉・青のり・米サラダ油			みそ汁	チンゲン菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		豚肉の生姜炒め	豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・玉葱・ピーマン・本みりん・てんさい糖・白いりごま・米サラダ油			ゆで野菜サラダ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・ローズハム・ドレッシング		福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢		
鶏肉のオイスター炒め	鶏肉・清酒・玉葱・筍・いんげん・人参・こんにやく・オイスターソース・無添加味噌・砂糖・にんにく・こいくちしょうゆ・米サラダ油・豆板醤・こしょう			とりの塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・こしょう			三色ごま和え	もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・てんさい糖・ごま			りんご	りんご		フルーツのヨーグルト和え	みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・ヨーグルト・砂糖	
29 牛乳	牛乳	723kcal		30 牛乳	牛乳	650kcal	ごはん	精白米		24 牛乳	牛乳	685kcal	25 牛乳	牛乳	664kcal	26 牛乳	牛乳
肉団子スープ	豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・人参・長葱・鶏がらだし・コンソメ		黒糖パン	黒糖パン		みそ汁	キャベツ・人参・玉葱・とうもろこし・椎茸・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう		ゆで野菜サラダ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・ローズハム・ドレッシング		りんご	りんご		フルーツのヨーグルト和え	みかん・パイン・りんご・白桃・黄桃・ヨーグルト・砂糖	
さんまのおかか煮	さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・ごま・植物油		とりとポテトのソテー	鶏肉・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・生姜・片栗粉・てんさい糖・じゃがいも・ピーマン・米サラダ油		三色ごま和え	もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・てんさい糖・ごま		29 牛乳	牛乳	723kcal	30 牛乳	牛乳	650kcal	ごはん	精白米	
卵サラダ	鶏卵・きゅうり・ブロッコリー・人参・ローズハム・マヨネーズ・フレンチドレッシング・食塩・こしょう		みかん	みかん		29 牛乳	牛乳	723kcal	30 牛乳	牛乳	650kcal	ごはん	精白米		肉団子スープ	豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・人参・長葱・鶏がらだし・コンソメ	
29 牛乳	牛乳	723kcal	30 牛乳	牛乳	650kcal												