



11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

よくかんで食べましょう

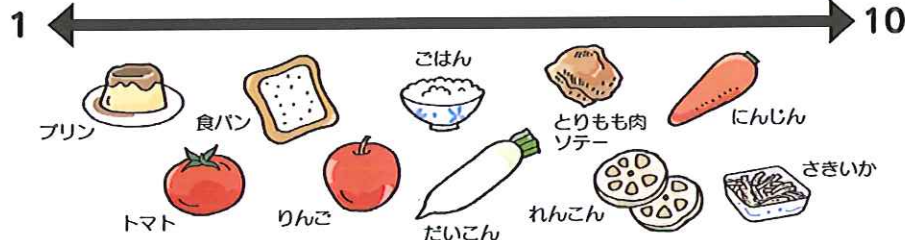
食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



氷川中学校

文責：塚原

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器種による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん 漁師さん 食べ物を運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

献立名	材料		エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる 黄	主に体の組織をつくる 赤		主に体の調子を整える 緑	1年	2年
2月 コッペパン 牛乳 魚のピカタ じゃがいものごまネズ 和え ラビオリスープ 二色ゼリー	パン 砂糖 油 じゃがいも ごま 小麦粉 ラビオリ	ホキ 鶏卵 生クリーム	833 35.2	○	○	○
4月 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ワンタンスープ 中華あえ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま ワンタン	豚肉 牛肉 豆腐 かまぼこ	835 32.9	○	○	○
★11月8日はいい歯の日★ カミカミメニューです。良く噛んで食べてください。歯磨きもしっかりしましょう！						
5月 麦ごはん 牛乳 元気のでるレバー カミカミサラダ 大根のみそ汁 手作りふりかけ	米 麦 さといも でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 カシューナッツ	油揚げ ちりめん かつお節 鶏肉 レバー (いりこだし)	847 34.5	○	○	○
11月6日(金) 写生大会 お弁当を持参してください♪						
9月 米粉パン 牛乳 さといもコロッケ カレースープ 白菜とりんごのサラダ	パン 砂糖 油 パン粉 さといも じゃがいも	ベーコン 牛肉 鶏卵 チーズ ヨーグルト	819 28.6	○	○	○

10月 麦ごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き 菜焼き 春雨スープ 2色りんかけ	米 麦 油 砂糖 はるさめ でんぷん 黒砂糖	油揚げ かまぼこ 大豆 鶏肉	しょうが 白菜 人参 たまねぎ こまつな ねぎ	837 32.2	○	○	○
11月 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖 油 こんにやく ごま 中力粉 さつま芋	さば ちくわ 油揚げ (いりこだし)	しょうが れんこん ねぎ 人参 こまつな ごぼう 大根	865 30.8	○	○	○
12月 チャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ 中華サラダ わかめスープ	米 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 でんぷん ごま	ハム たら 鶏肉 鶏卵 わかめ かまぼこ	たまねぎ ねぎ しょうが 人参 えだまめ もやし キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	741 33.2	○	○	○
13月 フレンチトースト 牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ	パン 砂糖 じゃがいも カシューナッツ 油 マカロニ	ベーコン 鶏卵	人参 トマト たまねぎ キャベツ パセリ にんにく きゅうり コーン	812 29.3	○	○	○
16月 きのこスパゲティ 牛乳 ナッツサラダ チーズ蒸しパン	油 アーモンド スパゲティ 砂糖 カシューナッツ ホームケーキミックス	ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく 人参 しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	796 26.7	○	○	○
17月 麦ごはん 牛乳 酢鶏 豆腐のサラダ たまねぎのみそ汁	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 小麦粉	豆腐 鶏肉 海藻 (いりこだし)	しょうが ピーマン 人参 ねぎ 大根 たまねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ	817 27.4	○	○	○
18月 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごま和え 一食納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき 油 ごま	ちくわ ちりめん 一食納豆 鶏肉	たまねぎ いんげん 人参 しいたけ キャベツ もやし	793 28.8	○	○	○
ふるさとくまさんデー 「鹿本地区」 ☆ 郷土料理「お姫さんだご汁」「菜果なます」 ☆							
19月 麦ごはん 牛乳 お姫さんだご汁 菜果なます さばの生姜煮	米 麦 砂糖 さつまいも 小麦粉	鶏肉 いりこ さば (いりこだし)	人参 大根 ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり しょうが もも りんご みかん	857 32.5	○	○	○
熊本の地場産物を味わおう！ ☆ くまもと黒毛和牛「すき焼き」 ☆							
20月 麦ごはん 牛乳 すき焼き ピーナッツ和え みかん	米 麦 こんにやく 油 はるさめ 砂糖 ピーナッツ	厚揚げ 黒毛和牛	白菜 たまねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ みかん	868 29.6	○	○	○
★11月24日 いい日本食の日★ 平成25年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。日本の食文化を見直してみよう！							
24月 混ぜごはん 牛乳 ホキの甘酢漬け 卵スープ 白菜のかつお和え	米 麦 油 ごま でんぷん 砂糖 さつまいも	大豆 鶏卵 ちりめん わかめ ホキ かつお節	たまねぎ ピーマン 人参 ねぎ しいたけ 白菜 こまつな もやし	749 29.9	○	○	○
25月 麦ごはん 牛乳 ポークカレー れんこんチップスサラダ カフェオレゼリー	米 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 砂糖	豚肉 チーズ	れんこん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし きゅうり 人参	867 25.0	○	○	○
26月 麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 五色あえ じゃがいものみそ汁 りんご	米 麦 バター 砂糖 ごま油 じゃがいも アーモンド	鮭 わかめ 油揚げ (いりこだし)	たまねぎ しめじ もやし コーン ねぎ キャベツ カットほうれん草 人参 えのきたけ しいたけ りんご	766 33.0	○	○	○
27月 ミルクパン 牛乳 豆腐のキッシュ マカロニのサラダ ベーコンスープ	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	豆腐 鶏肉 チーズ 鶏卵 生クリーム 枝豆 ベーコン	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ	799 31.8	○	○	○
30月 食パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツスープ みかんジャム	パン 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	ハム 枝豆 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ キャベツ 人参 パセリ エリンギ みかん	805 32.8	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。