



# 11月給食だより



2022.11月 輪島中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## 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。歯の健康について考えてみましょう。

### かむことの効果



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。

#### ●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

#### ●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

#### ●歯並びをよくする

歯の土台しそこつの歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



#### ●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



# 予 定 献 立 表

令和 4年11月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
11	1	火	ごはん,牛乳,マーボー豆腐, はるさめサラダ	牛乳,とうふ, 豚ひき肉,赤みそ, 牛ひき肉,ハム	米,ごま油, 油,片栗粉, 砂糖,はるさめ	にんじん,たけのこ,にんにく, しょうが,たまねぎ,にら, しいたけ,キャベツ,きゅうり	805	32.5	23.7	3.6
	2	水	ひじきごはん,牛乳,いそか和え, 豚汁	生乳,豚肉, とうふ,みそ,鶏肉 ひじき,のり	米,じゃがいも, 砂糖,こんにゃく	にんじん,ごぼう,むき枝豆, こまつな,キャベツ,もやし, ねぎ,	754	28.1	13.4	4.1
	4	金	ごはん,牛乳,ちくわの磯辺揚げ, 切干のピリ辛炒め,なめこ汁	牛乳,ちくわ 豚肉,青のり みそ,とうふ	米,油,ごま 砂糖	こまつな,にんじん,なめこ, ほうれんそう,切干大根	760	26.7	21.3	3.4
	7	月	ごはん,牛乳,キャベツのごまず和え, 豚だいこん,ふりかけ	牛乳,かまぼこ, ちくわ,豚肉, 油揚げ,うずらの卵	米,砂糖,油, こんにゃく	キャベツ,もやし,にんじん, だいこん,むき枝豆,れんこん	817	33.1	25.1	4.5
	8	火	ごはん,牛乳,鶏肉のてりやき, ハムサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,とうふ, ハム,油揚げ, みそ,わかめ	米,	ねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,	767	28.5	25.1	2.7
	9	水	ナン,牛乳,キーマカレー, シルバーサラダ,ヨーグルト	牛乳,豚ひき肉, 牛ひき肉,ハム, ヨーグルト,	ナン,油 はるさめ	きゅうり,にんじん,キャベツ しょうが,にんにく,たまねぎ	739	30.2	29.0	2.3
	10	木	ミルク食パン,牛乳,チョコクリーム ポテのみそマヨ焼き,ブロッコリー 千切りスープ,	牛乳,ウインナー, ベーコン,チーズ, 白みそ	パン,じゃがいも チョコクリーム, 油,砂糖	たまねぎ,にんじん, えのきだけ,ブロッコリー, ピーマン	743	26.7	32.2	3.0
	11	金	ごはん,牛乳,みそ汁, ハタハタのから揚げ,おひたし	牛乳,ハタハタ, みそ,油揚げ	米,油,ごま さいとも,	ほうれんそう,にんじん, もやし,ねぎ,こまつな	714	25.3	19.4	2.4
	14	月	ごはん,牛乳,肉じゃが, 五目なます,みかん	牛乳,豚肉, 油揚げ,かまぼこ,	米,じゃがいも, 砂糖,油,ごま, こんにゃく	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,だいこん, ほうれんそう,みかん	821	28.6	23.5	2.2
	15	火	ごはん,牛乳,柳川風煮, 大豆と小魚の揚げ煮,	牛乳,豚肉,小魚 大豆,たまご,	米,じゃがいも, 焼きふ,砂糖,油 ざつまいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ, しいたけ,ねぎ	858	32.6	22.2	2.5
	16	水	ぶたどん,牛乳,のっぺい汁 あっさりづけ,	牛乳,豚肉,昆布 油揚げ,とうふ,	米,こんにゃく さいとも,砂糖, 片栗粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ, だいこん,キャベツ,きゅうり	760	31.3	19.2	3.3
	17	木	バターロール,牛乳,五目うどん, ほろほろ和え,	牛乳,鶏肉,たまご なると,油揚げ	パン,うどん 砂糖,油	ほうれんそう,にんじん,ねぎ たまねぎ,キャベツ,こまつな	742	32.1	25.2	4.6
	18	金	ごはん,牛乳,とりのから揚げ マカロニサラダ,みそ汁	牛乳,鶏肉,みそ ハム,油揚げ,	米,油,米粉 マカロニ, じゃがいも	しょうが,きゅうり,にんじん コーン,ねぎ,	837	33.5	24.7	3.2
	21	月	わかめごはん,牛乳,さつまい 豚肉のしょうが炒め,	牛乳,さつまい揚げ, とうふ,わかめ みそ	米,さつまいも, 油	にんじん,だいこん,ごぼう, たまねぎ,もやし,キャベツ, しょうが,ねぎ,	787	28.3	20.2	3.2
	22	火	「和食の日給食」 ごはん,牛乳,さばのみそ煮 大豆のいそ煮,すまし汁,	牛乳,さば,みそ 大豆,さつまい揚げ とうふ,ひじき	米,てまりふ 砂糖,	むき枝豆,にんじん,, ほうれんそう,えのきだけ,	783	34.8	26.6	2.7
	24	木	胚芽パンズ,牛乳,和風スパゲッティ ツナサラダ,	牛乳,シーチキン, ベーコン,鶏肉	パン,バター, スパゲッティ, 油,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ, しめじ,ブロッコリー,きゅうり 小口ねぎ	781	33.1	24.1	3.0
	25	金	カレーライス,牛乳, ポパイサラダ,チーズ	牛乳,豚肉,ハム, チーズ,	米,じゃがいも, 油,砂糖	にんじん,たまねぎ,にんにく, ほうれんそう,キャベツ,	843	25.8	26.3	3.4
	28	月	チキンライス,牛乳,たまごスープ コールスローサラダ,	牛乳,ベーコン ハム,鶏肉, とうふ,たまご	米,油,砂糖, バター,	にんじん,たまねぎ,こまつな, グリーンピース,キャベツ,コーン マッシュルーム,きゅうり,	796	29.5	24.3	4.2
	29	火	ごはん,牛乳,たまごとし 野菜入り肉団子,おかか和え	牛乳,たまご ベーコン,鶏肉, かまぼこ,鯉節	米,じゃがいも, 砂糖,焼き麩	にんじん,たまねぎ,いんげん, ほうれんそう,はくさい,もやし	753	35.4	15.1	3.5
	30	水	ゆかりごはん,牛乳,含め煮, ツナと切干大根の和え物,	牛乳,鶏肉,ちくわ シーチキン, うずらのたまご	米,じゃがいも, こんにゃく,	にんじん,れんこん,いんげん きゅうり,切干大根,	750	26.7	14.1	2.5

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。