きゅうしょくだより 11月

市立札幌北翔支援学校
2026年10月27日発行

11月7日は立冬で季節の変わり目でもあります。体調を崩さないように、バランスの良い食事を1日3回とりましょう。特に温かい料理は、体を中から温めてくれます。体を冷やさない生活を心がけてください。

11月8日は、いい(11)歯(8)の日　しっかりかんで食べていますか？

毎日何気なく食事をしていますが、意識してかんで食べているでしょうか？“いい歯”を作るためには「かむこと」が大切です。よくかむと、食べ物を体に取り込みやすくする以外にもよい効果がたくさんあります。

ひ　肥満予防



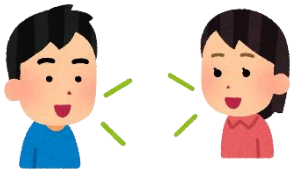
よくかむと「おなかがいっぱい」と脳が感じて、食べすぎを防ぎます。

み　味覚の発達



よくかむと食べ物の味がよくわかります。素材を味わいましょう。

こ　言葉の発音はっきり



口の周りの筋肉が発達して発音がはっきりし、表情も豊かになります。

の　脳の発達



あごの筋肉を動かすと血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きを活発にします

は　歯の病気予防



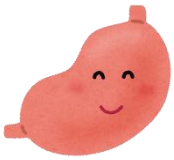
よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防いでくれます。

が　がん予防



だ液には、細菌や発がん性物質を減らす働きがあるといわれています。

いー　胃腸快調



よくかむと食べ物の消化を助ける成分がたくさん出て、胃腸の負担が軽くなります。

ぜ　全力投球

かむ力と丈夫な歯があると、ここ一番という時に、食いしばって力を出すことができます。



11月24日は「和食の日」



「和食」の基本となる「一汁三菜」は、ごはんをおいしく食べるためのおかずの組み合わせです。みそ汁などの「汁」、焼き物や煮物、和え物などのおかず「菜」、漬け物などの「香の物」を組み合わせた献立で、いろいろな食材から栄養素をバランスよくとることができます。

和食の魅力

豊かな自然に恵まれた日本は、地域の食材や季節の味覚が豊富です。和食の献立を意識すると、動物性脂肪は少なく、野菜はたくさんとることができます。

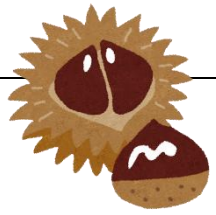
素材の味を生かした調理法や伝統料理、行事食なども大切に受け継いでいきたいですね。

「だし」のうま味で健康づくり

昆布やかつおぶしからとった「だし」のうま味は、素材の味を引き立ててくれます。味つけをひかえめにしてもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。



11 月の予定献立

月	火	水	木	金
2　837kcal 豚ミックス丼 みそ汁 柿	3 文化の日 	4　706kcal 中華おこわ 北海道産ブリカツ ごま和え	5　784cal ポークハヤシライス あさりのサラダ	6　716kcal 黒コッペパン 麦入り野菜スープ ポークチャップ 洋なし(缶)
精白米･豚肉･生姜･厚揚･小麦粉･でん粉･揚油･玉葱･竹の子･人参･ピーマン･油･醤油･砂糖･ごま/豆腐･なめこ･ねぎ･みそ/柿		精白米･もち米･豚肉･生姜･人参･干しいたけ･木耳･竹の子･栗･メンマ･枝豆･油･醤油･砂糖･ごま油/北海道産ブリカツ[給食会既製品]･揚油/小松菜･もやし･ごま･砂糖･醤油	精白米･豚肉･玉葱･人参･竹の子･セロリ･生姜･にんにく･マッシュルーム･枝豆･油･小麦粉･トマト缶･醤油/あさり･生姜･きゅうり･キャベツ･人参･醤油･酢･油･砂糖･ごま油･ごま	黒コッペパン/ベーコン･玉葱･キャベツ･セロリ･パセリ･大麦･醤油/豚肉･小麦粉･でん粉･揚油･玉葱･人参･ピーマン･油･ケチャップ･醤油･砂糖/洋なし
9　808kcal ごはん マーボー豆腐 蒸えびシュウマイ ナムル	10　701kcal 塩ラーメン きなこポテト 柿	11　743kcal わかめごはん 三平汁 チキンカツ	12　755kcal ごはん じゃが芋のそぼろ煮 揚いわしハンバーグ しょうが和え	13　839kcal 横割バンズパン あさりのチャウダー 焼レバー入ハンバーグ （ケチャップソース） コールスローサラダ
精白米/豆腐･豚肉･生姜･にんにく･油･人参･ねぎ･干しいたけ･みそ･醤油･砂糖･ごま油･でん粉/えびシュウマイ[給食会既製品]/ハム･小松菜･もやし･人参･醤油･砂糖･ごま油･ごま	ラーメン･豚肉･玉葱･人参･生姜･にんにく･メンマ･もやし･白菜･ほうれん草･わかめ･ごま･醤油･ごま油･/じゃが芋･揚油･きなこ･砂糖/柿	精白米･わかめ･ごま/鮭･豆腐･人参･じゃが芋･こんにゃく･ねぎ･大根･醤油/鶏肉･小麦粉･鶏卵･パン粉･揚油	精白米/じゃが芋･豚肉･人参･玉葱･大豆･切干大根･さやいんげん･生姜･干しいたけ･油･砂糖･醤油･みそ/いわしハンバーグ[給食会既製品]･揚油/ほうれん草･白菜･生姜･醤油	横割バンズパン/あさり･ベーコン･じゃが芋･玉葱･人参･パセリ･小麦粉･バター･油･牛乳･豆乳･スキムミルク･チーズ/レバー入ハンバーグ[給食会既製品]･ケチャップ･砂糖/キャベツ･コーン･人参･酢･油･砂糖
16　715kcal ごはん 豚汁 さばのソース焼き いそ和え	17　706kcal 肉うどん さつま芋の天ぷら 黄桃(缶)	18　803kcal 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え	19　788kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 Fe ちゃんぎょうざ おひたし	20　703kcal コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 小松菜とコーンのサラダ パイン(缶)
精白米/豚肉･じゃが芋･豆腐･こんにゃく･人参･大根･ごぼう･ねぎ･生姜･油･みそ/さば･生姜･ソース･みそ･砂糖/小松菜･白菜･のり･醤油	うどん･油揚･豚肉･人参･ほうれん草･ねぎ･干しいたけ･たもぎ茸･醤油･砂糖/さつま芋･小麦粉･鶏卵･揚油/黄桃	精白米･豚肉･にんにく･生姜･ねぎ･油･人参･玉葱･コーン･干しいたけ･枝豆･醤油･ごま油/南瓜コロッケ[給食会既製品]･揚油/みかん缶･パイン缶･黄桃缶･梨缶･ヨーグルト	精白米/豆腐･豚肉･ピーマン･ねぎ･生姜･にんにく･油･人参･竹の子･醤油･砂糖･でん粉/Feちゃんぎょうざ[給食会既製品]･揚油/小松菜･もやし･カツオ･醤油	コッペパン/豚肉･すりみ･豆腐･玉葱･でん粉･白菜･人参･マッシュルーム･パセリ･小麦粉･バター･チーズ･スキムミルク/ハム･コーン･小松菜･ごま･油･砂糖･酢･醤油/パイン
23 勤労感謝の日 	24　810kcal ゆであげスパゲティー カレーソース 青のりポテト みかん	25　701kcal ひじきごはん 豚肉のごま揚げ からし和え	26　716kcal ごはん 醤油きのこ汁 カレイ唐揚げ(照焼ソース) のりとあさりの佃煮	27　712kcal コッペパン ポトフ ポークシュウマイフリッター 洋なし(缶)
スパゲティー･油･パセリ/豚肉･豚レバー･大豆･玉葱･人参･マッシュルーム･生姜･にんにく･セロリ･りんご･油･小麦粉･ケチャップ･醤油/じゃが芋･揚油･青のり/みかん	精白米･鶏肉･ひじき･油揚･白滝･人参･枝豆･油･醤油･砂糖/豚肉･生姜･にんにく･醤油･ごま･小麦粉･でん粉･揚油/ハム･小松菜･キャベツ･醤油･砂糖	精白米/豚肉･豆腐･しめじ･えのき･なめこ･人参･ごぼう･大根･ねぎ･醤油/カレイ唐揚げ[給食会既製品]･揚油･醤油･砂糖･でん粉/あさり･生姜･のり･ひじき･醤油･砂糖･水あめ	コッペパン/ポークウインナー[給食会既製品]･ベーコン･キャベツ･人参･じゃが芋･大根･さやいんげん･醤油･砂糖/ポークシュウマイ[給食会既製品]･小麦粉･鶏卵･牛乳･揚油/洋なし	
30　797cal カレーライス かぼちゃサラダ				
精白米･豚肉･じゃが芋･人参･玉葱･りんご･セロリ･生姜･にんにく･枝豆･小麦粉･油･醤油/ハム･かぼちゃ･揚油･人参･キャベツ･きゅうり･醤油･酢･砂糖･ごま				

☆牛乳は毎日つきます。　☆「／」は献立ごとの区切りです。

☆流通の関係で食材を変更する場合があります。

☆献立名の下に主な食材を載せています。(少量の調味料や香辛料は除く)

☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中･高校生の普通食の数値です。形態によって中･高校生は 100～250kcal 程度、小学生は 200～350kcal 程度低い数値になります。