



☆今月のテーマ☆ かむことを意識して食べよう

11月8日はいい歯の日です。今月は、かむことを意識できる食材や献立をたくさん
いつまでも美味しく楽しく食事をするために、よくかんで食べることから始めま

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施			
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		清水中	武蔵中		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物				おもに脂質	
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂						
1	火	麦ごはん 牛乳				米・麦	775	① ② ③	① ② ③		
	さばの塩焼き	さば									
	チンゲン菜のごまネーズあえ			チンゲン菜・人参	もやし	ごま・ノンエッグマヨネーズ					
	わかめと厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・いりこだし	ねぎ・人参	えのきだけ	じゃが芋	36.2				
2	水	ミルクパン 牛乳				パン	753	① ② ③	① ② ③		
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉	油				
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油				
	野菜スープ	ベーコン		人参・小松菜	大根・玉ねぎ	じゃが芋	油				
4	金	備蓄エッグカレー 牛乳				米・麦・じゃが芋	798	① ② ③	① ② ③		
	切干大根のサラダ	つずら卵・大豆・ いんげん豆・ツナ	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	油				
	黄桃缶			小松菜・人参	切干大根・キャベツ	ごま・ごま油	24.5				
					黄桃						
7	月	セルフいきなりあんパン 牛乳	小豆			パン・さつまいも・砂糖	760	① ② ③	① ② ③		
	ナッツ入りごぼうのかりかりサラダ			チンゲン菜・人参	ごぼう・キャベツ	砂糖	油・アーモンド				
	肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・生姜・きくらげ	春雨	油				
							25.2				
8	火	麦ごはん 牛乳				米・麦	796	① ② ③	① ② ③		
	いわしの四川風味	いわし			生姜	でんぷん・砂糖	油				
	わかめの中華あえ		わかめ	チンゲン菜	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油				
	スーミータン	卵・大豆・ハム		人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン	でんぷん	ごま油・油				
9	水	地区別人権教育研究会のため、給食なし									
10	木	ごはん 牛乳				米	737	① ② ③	① ② ③		
	小松菜入り卵焼き	卵		小松菜							
	れんこんきんぴら	豚肉・魚すり身あげ		人参	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま・油				
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ		28.9				
11	金	ぶりんめし 牛乳	豆腐・油揚げ		人参	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・麦・砂糖	ごま・油	788	① ② ③	① ② ③
	魚のれんこん甘酢あんかけ	ホキ		チンゲン菜	れんこん・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油				
	白玉汁	鶏肉・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	大根	白玉もち	33.1				
14	月	ミルクパン 牛乳				パン	807	① ② ③	① ② ③		
	魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油				
	ダブルポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃが芋・さつまいも	ノンエッグマヨネーズ				
	コーンと卵のスープ	卵・鶏肉・高野豆腐		人参・小松菜	コーン・玉ねぎ	でんぷん	油				
15	火	麦ごはん				米・麦	749	① ② ③	① ② ③		
	豚肉と厚揚げのみそいため	豚肉・厚揚げ・みそ		人参	玉ねぎ・きくらげ・生姜	砂糖・でんぷん	油				
	じゃこあえ		しらす干し・わかめ	小松菜	もやし	砂糖	油・ごま				
	だご汁	鶏肉	いりこだし	人参・ねぎ	白菜・大根・しいたけ	ちぎり団子	30.1				
16	水	セルフバーガー 牛乳	ハンバーグ		トマト	パン・砂糖	790	① ② ③	① ② ③		
	大根サラダ	チキンフレーク		小松菜	大根	砂糖	ごま・ごま油・油				
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油				
							38.3				
17	木	ごはん 牛乳				米	804	① ② ③	① ② ③		
	ぎょうざ	ぎょうざ				油					
	五色あえ			ほうれん草・人参	コーン・もやし・生姜	砂糖	ごま・ごま油				
	八宝菜	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	でんぷん	ごま油・油				
18	金	ハヤシライス 牛乳	牛肉	粉チーズ・スキムミルク	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・ しめじ・セロリ	米・麦・じゃが芋	油	822	① ② ③	① ② ③
	海藻サラダ	わかめ・海藻	小松菜		大根	砂糖	ごま・油				
	いりこ入りれんこんチップス	いりこ			れんこん	油	26.3				
21	月	コッパン 牛乳				パン	749	① ② ③	① ② ③		
	チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖・パン粉	油				
	野菜のスープ煮	ウインナー		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ	じゃが芋					
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	カクテルゼリー	29.9				
22	火	麦ごはん 牛乳				米・麦	733	① ② ③	① ② ③		
	五目うどん	鶏肉・油揚げ・ かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	うどん					
	焼きししゃも		ししゃも								
	大豆のあえもの	大豆	しらす干し	小松菜・人参	もやし	砂糖	油・ごま				
24	木	ごはん 牛乳				米	806	① ② ③	① ② ③		
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・ にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	ごま油・油				
	中華あえ		わかめ	チンゲン菜	もやし	砂糖	ごま・ごま油				
	みかん				みかん		36.9				
25	金	麦ごはん 牛乳				米・麦	769	① ② ③	① ② ③		
	元気がでるレバー	鶏レバー・ホキ		にら		小麦粉・でんぷん・砂糖	油				
	切干大根の即席漬け			人参・小松菜	切干大根	砂糖	ごま・ごま油				
	卵とわかめのスープ	卵・豆腐・かつおだし	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ	ごま油	34.8				
28	月	黒糖パン 牛乳				パン	745	① ② ③	① ② ③		
	きのこシチュー	鶏肉・ベーコン・いんげん豆	チーズ・牛乳・スキムミルク	人参	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・えのきだけ	じゃが芋	油				
	きびなごカレーフライ		きびなご			パン粉	油				
	グリーンサラダ		小松菜		キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油				
29	火	麦ごはん 牛乳				米・麦	758	① ② ③	① ② ③		
	おでん	鶏肉・うすら卵・厚揚げ	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく					
	白菜のおひたし	糸かつお		小松菜・人参	白菜		ごま				
	ナッツ入りみそ豆	大豆・みそ				砂糖	カシューナッツ・油				
30	水	揚げパン 牛乳	きな粉			パン・砂糖	油	740	① ② ③	① ② ③	
	五目春雨	豚肉・魚すり身あげ		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	春雨	油・ごま油				
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油				
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー	28.8				

さん取り入れています。
しょう。

昔と今の
「かむ回数」と
「食事時間」を
比べると…

弥
生
時
代



3390回
約51分

江
戸
時
代



1465回
約22分

現
代



620回
約11分

弥生時代と現代を比べてみると、かむ回数は約6分の1、食事時間は約5分の1に減少しています。

昔に比べてやわらかい食べ物が多くなっていることやファーストフードなど食事を短時間で済ませることも関係しています。

11月8日は
「いい歯」の日



特にかむための工夫をしている日に、カミカミマークをつけています。今月の給食の中からカミカミ食材やかむための工夫を見つけてみましょう。

カミカミ食材の
例



大豆



きくらげ



しらす干し



ナッツ

1口30回かむことも
ころがけよう！

