



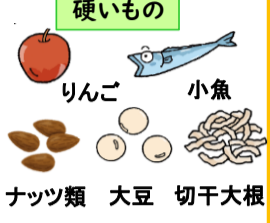
☆今月のテーマ☆
かむことを意識して食べよう

11月8日はいい歯の日です。みなさんは、日頃からよくかんで食べていますか？11月の献立には、かむことを意識できる食材や献立をたくさん取り入れています。生涯にわたって、おいしく楽しく食事をするために、よくかんで食べることを意識してみましょう。

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 清水中 武蔵中				
		(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	おもとにたんぱく質	おもとに無機質			おもとにカロテン	おもとにビタミンC	おもとに炭水化物	おもとに脂質
		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 水	ココアパン 牛乳					パン	757	①②③				
	白菜のシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク		白菜・玉ねぎ・コーン	マカロニ・じゃが芋	油					
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油					
	いりこアーモンド		いりこ			砂糖	油・アーモンド					
2 木	備蓄エッグカレー 牛乳	うずら卵・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	米・じゃが芋	油	①②③				
	切干大根のサラダ			小松菜	キャベツ・切干大根	砂糖	ごま・ごま油					
	黄桃缶				黄桃							
6 月	コッパパン 牛乳					パン	738	①②③				
	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	油					
	大根サラダ	チキンフレーク			大根・きゅうり	砂糖	油・ごま油					
	野菜のスープ煮	ウィンナー		チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・コーン	じゃが芋						
7 火	麦ごはん 牛乳					米・麦	745	①②③				
	豚肉と厚揚げのみそいため	豚肉・厚揚げ・みそ			玉ねぎ・ごぼう・きくらげ・生姜	砂糖・でんぷん	油					
	柿なます				大根・柿	砂糖	ごま					
8 水	セルフコロケバーガー	牛肉				パン・パン粉・じゃが芋	油	①②③				
	牛乳											
	れんこんとひじきのサラダ	ツナ	ひじき		れんこん・枝豆・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま					
	ミネストローネ	豚肉・大豆	粉チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく		油					
9 木	ごはん 牛乳					米	741	①②③				
	さばの塩焼き	さば										
	ごまあえ			ほうれん草・人参	もやし	砂糖	ごま					
	豚汁	焼豆腐・豚肉・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	白菜・大根・ごぼう・生姜	こんにゃく	油					
10 金	麦ごはん 牛乳					米・麦	763	①②③				
	カレーマーボー豆腐	豚肉・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	でんぷん・砂糖	油					
	もやしとしらすのナムル		しらす干し	にら	もやし	砂糖	油・ごま・ごま油					
13 月	ミルクパン 牛乳					パン	764	①②③				
	きのこシチュー	鶏肉・いんげん豆・ベーコン	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参	白菜・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ	じゃが芋	油					
	海藻サラダ		海藻	小松菜	大根	砂糖	油					
	黒糖ビーンズ	大豆				黒糖・でんぷん						
14 火	麦ごはん 牛乳					米・麦	730	①②③				
	厚焼き卵	卵										
	れんこんきんぴら	豚肉・魚すり身あげ	くきわかめ	人参	れんこん	こんにゃく・砂糖	ごま・油					
	大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・えのきたけ							
15 水	パイパン 牛乳					パン	759	①②③				
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・にんにく	でんぷん	バター					
	ダブルポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃが芋・さつま芋	ノンエッグマヨネーズ					
	白菜スープ	豚肉		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ		油					
16 木	ごはん 牛乳					米	747	①②③				
	レバーと魚の揚げがらめ	鶏レバー・ホキ				でんぷん・砂糖	油					
	ごまあえ		わかめ	チンゲン菜・人参	もやし	砂糖	ごま・ごま油					
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん						
17 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	①②③				
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	油					
	みかん				みかん							
20 月	黒糖パン 牛乳					パン	796	①②③				
	和風スパゲティ	豚肉・魚すり身あげ	ひじき	人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ・コーン	スパゲティ	油					
	ほうれん草サラダ	チキンフレーク		ほうれん草・人参	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ					
	りんご入りフルーツミックス				りんご・パイナップル・黄桃	カクテルゼリー						
21 火	麦ごはん 牛乳					米・麦	725	①②③				
	大豆の五目煮	鶏肉・油揚げ・大豆・高野豆腐・竹輪	いりこ	人参	ごぼう・しいたけ・枝豆	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油					
	かぼすあえ			小松菜	もやし・キャベツ・かぼす	砂糖						
	高菜の油いため	糸かつお		高菜漬			ごま・油					
22 水	揚げパン 牛乳	きな粉				パン・砂糖	油	①②③				
	肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・たけのこ・生姜・きくらげ	春雨	油					
	じゃこナッツサラダ		しらす干し	小松菜・人参	キャベツ	砂糖	油・カシューナッツ					
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー						
24 金	麦ごはん 牛乳					米・麦	786	①②③				
	いわしのねぎソース	いわし		ねぎ	生姜	でんぷん・砂糖	油・ごま油					
	即席漬			小松菜	はりはり漬け・白菜		ごま					
	さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ・大根	さつま芋						
27 月	ミルクパン 牛乳					パン	817	①②③				
	魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油					
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油					
	コーンと卵のスープ	卵・ベーコン			玉ねぎ・コーン	じゃが芋・でんぷん	油					
28 火	麦ごはん 牛乳					米・麦	728	①②③				
	じゃがいものうま煮	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油					
	春雨の酢の物		わかめ	人参	キャベツ	春雨・砂糖	ごま油					
	手作りふりかけ	糸かつお	いりこ				ごま					
29 水	セルフいきなりあんパン 牛乳	小豆				パン・さつま芋・砂糖		①②③				
	ポトフ	ウィンナー		人参・チンゲン菜	大根・白菜・玉ねぎ	じゃが芋						
	チーズとナッツのサラダ		しらす干し・チーズ		キャベツ・きゅうり	砂糖	油・アーモンド					
30 木	ごはん 牛乳					米	757	①②③				
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉	油					
	筑前煮	鶏肉		人参	れんこん・ごぼう・たけのこ・枝豆・しいたけ	里芋・こんにゃく・砂糖	油					
	豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこだし	人参・小松菜	玉ねぎ							

よくかんで食べるためのポイント

1. 食材を選ぶとき
かみごたえがある食材を取り入れましょう。



弾力や繊維があるもの



2. 調理するとき

切り方の工夫

○食材を大きく切る
○繊維に沿って切る
→かみごたえアップ!



加熱方法の工夫

○煮込むよりも、炒めたり、揚げたりする
○生のまま食べる
→かむ回数アップ!



野菜チップス サラダ

3. 食べるとき

ゆっくり食べる工夫をしましょう。

① 食事の時間は最低20分間確保する。

② ひと口に入れる量を少なくする。

③ ながら食べをしない。



今月は防災給食を実施します

11月5日「津波防災の日」に合わせて、ローリングストックを応用した防災給食を実施します。給食から、災害への備えについて考えましょう。

11月の市産品活用予定
れんこん なす
チンゲンサイ 小松菜
さつまいも みかん

※ 都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。