11月給食だより

No. 660

令和 8年 11月 1日 発行
河北町学校給食センター

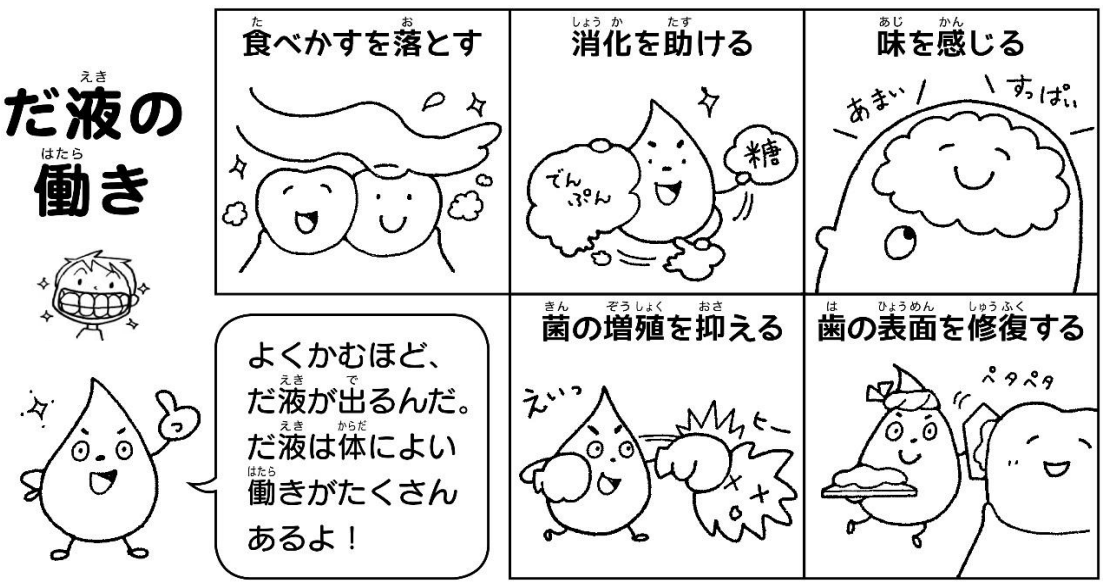
11月8日いい歯の日

よくかんで食べることは、
いい歯をつくることに つながります。

よくかんで食べることで、だ液（つば）がたくさん出ます。だ液は殺菌作用があるため、口の中を清潔に保ち、口臭やむし歯を防ぐ効果があります。また、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。

やわらかいものばかり食べていると、ますますかむ力は衰えます。急にかみ始めても、疲れてしまい続きません。少しずつあごを慣れさせ、かむ力をつけていきましょう。

「かまない」と「かめない」は違います。



いい歯でよくかんで食べよう。



① かむための歯を大切に、歯みがきをきちんとしよう。
② 強い歯をつくるためのカルシウムをとろう。
③ かみごたえのある、かたい食べ物を選ぶ食生活をしよう。
④ 飲み物で流しこまない、かむ習慣をつけよう。
⑤ 時間にゆとりをもって食べよう。



永久歯（大人の歯）は一度抜いてしまうと、二度と 生えてきません。大切にしましょう。

河北町のお米をたくさん食べよう！

１１月からは、新米「つや姫」が登場！

新米の季節がきました。11月から来年3月まで、給食のお米は「河北町産はえぬき」から「河北町産つや姫」に切り替わります。

つや姫を5か月間も給食で味わえる市町村は県内でも数える程度です。差額は町で負担してくださいます。

感謝していただきましょう！

《はえぬきを食べきってから、つや姫に切り替わります》



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき きいろのなかま 力や体温のもと	 あかのなかま 体をつくるもと	 みどりのなかま 体の調子を整える	ない学校等
よくかんで食べよう	2 月	ごはん 牛乳 赤魚西京みそ焼き マカロニサラダ とりごぼうスープ	こめ さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あかうお ハム きなこ とりにく あぶらあげ かんてん	にんじん キャベツ コーン きゅうり ごぼう ねぎ グリンピース もやし	溝延
	4 水	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ おかかあえ 生姜コンソメスープ	こめ こめこ じゃがいも あぶら	牛乳 ささみ かつおぶし ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ カリフラワー しょうが はくさい たまねぎ コーン	北谷地
	5 木	もずく丼 牛乳 キャベツのごまかけ 厚揚げ汁	こめ さとう あぶら いりごま	牛乳 ぶたにく みそ ひでんだいず あつあげ もずく	キャベツ にんじん パプリカ	中部西部のみ実施
	6 金	ごはん 牛乳 カミカミホイコーロー あじフリッター わかめ汁 型抜きチーズ（ストロベリー） 【いい歯の日献立】	こめ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ こうやどうふ あじ あぶらあげ あおのり わかめ チーズ	にんじん ピーマン しめじ キャベツ たけのこ しょうが たまねぎ	
たんぱく質の働きを知ろう	9 月	ごはん 牛乳 鮭ゆずフライ 黒ごまあえ きのこスープ	こめ パンこ すりごま さとう あぶら	牛乳 さけ ぶたにく	いんげん にんじん ゆず もやし しめじ えのき しいたけ だいこん ねぎ	
	10 火	ごはん 牛乳 とり肉の朝鮮焼き 昆布あえ 高野豆腐のみそ汁	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく こうやどうふ みそ こんぶ	にんじん こまつな しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	
	11 水	ごはん （町産納豆） 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 紅花若菜の磯香あえ 沢煮椀 【紅花若菜献立】	こめ	牛乳 なっとう たまご ちくわ ベーコン のり ひじき	べにばなわかな にんじん もやし だいこん たけのこ ねぎ	
	12 木	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー ゆで野菜 白菜スープ 豆乳プリンタルト	ナン タルト カレールー	牛乳 ぶたにく だいず ウインナー	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ しょうが はくさい カリフラワー	13日(金)は給食があありません。

★かほくイタリア野菜給食★

１９日(木)は、秋から冬が旬の「かほくイタリア野菜」４種類を使ってハヤシライスを作ります。私たちが住んでいる地域で作られている農産品をたくさん知り、河北町の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう☆



ルタバガ
イタリアのかぶです。日本のかぶより歯ごたえがあり、煮込むとおいしくなります。



フィノッキオ
玉ねぎに似た形ですが、セロリのような香りがします。生のままサラダにしたり、スープや煮込み料理に向いています。



リーキ
西洋ねぎで、日本のねぎより太いです。



カーボロネロ
キャベツの基になった野菜で、別名「黒キャベツ」と呼ばれています。葉物野菜ですが、煮込んで食べます。

紅花若菜

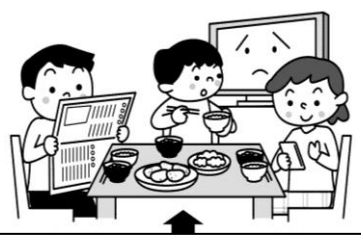
河北町産の紅花若菜を給食のために作っていただきます。11日は、焼きのりと和える「磯香あえ」です。
16日は、紅花若菜を粉末にしてクッキーの生地に混ぜて焼く「紅花若菜クッキー」です。

ふじりんご

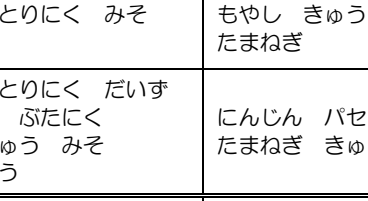
１７日（火）のりんごは
ＪＡさがえ西村山さんか
いただきます。

子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか?忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子どもに比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。
「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど「食行動」を共有することとされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合いできることから取り組んでみましょう。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



１９日は食育の日。家族で楽しく食事をしましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき きいろのなかま 力や体温のもと	 あかのなかま 体をつくるもと	 みどりのなかま 体の調子を整える	ない学校等
郷土料理・特産物を味わおう	16 月	ごはん　牛乳　ほっけの焼き魚 切干大根のキムチ炒め　なめこ汁 紅花若菜クッキー　【紅花若菜献立】	こめ　ごまあぶら べにばなわかなクッキー	牛乳　ほっけ　ぶたにく とうふ　みそ　こんぶ	にんじん　いんげん べにばなわかな　だいこん はくさい　もやし　たけのこ なめこ　ねぎ	
	17 火	ごはん　牛乳　県産里芋コロッケ ツナあえ　どさんこ汁　ふじりんご	こめ　さとう　さといも じゃがいも　パンこ あぶら　だいずバター	牛乳　ぶたにく　ツナ みそ　わかめ	にんじん　ブロッコリー　もやし 玉ねぎ　コーン　しいたけ　ねぎ きゅうり　はくさい　メンマ きくらげ　にんにく　りんご	
	18 水	ごはん　牛乳　ハンバーグケチャップ きゅうりのちりめんあえ　中華コーンスープ	こめ　さとう	牛乳　とりにく ぶたにく　ベーコン こうやどうふ　ちりめん	ほうれんそう　にんじん こまつな　たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり	
	19 木	イタリア野菜のハヤシライス　牛乳 ブロッコリーサラダ　元気ヨーグルト 【かほくイタリア野菜献立】	こめ　さとう だいずバター	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん　トマト　ブロッコリー リーキ　ルタバガ　カーボロネロ フィノッキオ　玉ねぎ　コーン きゅうり　マッシュルーム	
	20 金	ごはん　牛乳　野菜入り肉シューマイ おひたし　芋煮	こめ　パンこ こむぎこ　さといも さとう	牛乳　とりにく ぎゅうにく　とうふ かつおぶし	にんじん　ほうれんそう コーン　たまねぎ　キャベツ ごぼう　しめじ　ねぎ	
はしを正しく持って上手に使おう	24 火	ごはん　牛乳　米粉入り春巻き 切り昆布の煮物　五目汁	こめ　はるさめ こむぎこ　こめこ さとう　あぶら	牛乳　ぶたにく さつまあげ　あぶらあげ こんぶ　みそ	にんじん　いんげん　たまねぎ キャベツ　しいたけ　ごぼう だいこん　ねぎ	
	25 水	ごはん　牛乳　さばの焼き魚 じゃが芋の香り炒め　小松菜のスープ	こめ　じゃがいも オリーブオイル	牛乳　さば　ベーコン	パセリ　こまつな　にんじん にんにく　コーン　もやし しめじ　ねぎ	
	26 木	玄米ごはん　牛乳　とり肉のねぎソース 春雨サラダ　ふのみそ汁	こめ　げんまい でんぷん　ふ　あぶら さとう　はるさめ	牛乳　とりにく　みそ	にんじん　こまつな　ねぎ もやし　きゅうり　コーン たまねぎ	
	27 金	やまこめもっちりパン　牛乳　肉だんご 海藻サラダ　和風シチュー　ミルメークコーヒー	こめこパン　あぶら じゃがいも だいずバター ミルメーク	牛乳　とりにく　だいず あさり　ぶたにく とうにゅう　みそ かいそう	にんじん　パセリ　もやし たまねぎ　きゅうり	
カルシウム	30 月	ごはん　牛乳　あじ入りさんが焼き 洋風うの花　もやし汁	こめ　さとう　あぶら	牛乳　あじ みそ　おから　ベーコン あぶらあげ	にんじん　こまつな　たまねぎ ねぎ　ごぼう　たけのこ　コーン むきまめ　もやし	中部