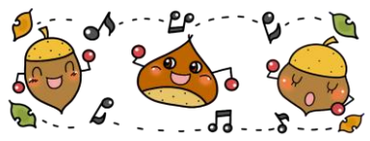
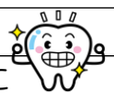
# 令和7年　11月の予定献立表



松前町学校給食センター　TEL　0139-42-2565

| 日 | こんだて<br>★牛乳は毎日つきます。 | おもなたべものとからだのなかでのはたらき<br>ちやにくやほねになる<br>たんぱくしつ・むきしつ | からだのちょうしをととのえる<br>ビタミン | エネルギーのもとになる<br>たんすいかぶつ・ししつ | しょうがっこう<br>エネルギーkcal<br>たんぱくg |
|---|---|---|---|---|---|
| 4<br>火 | ごはん | | | ごはん | 632 kcal |
| | はるさめスープ | ぶたにく | はくさい　しいたけ　にんじん　ねぎ | はるさめ | 23.7 g |
| | やきぎょうざ（2こ）・しょうゆ | ◇ぎょうざ | | | |
| | あつあげとこまつなのナムル | あつあげ | こまつな　もやし　にんじん | さとう　ごまあぶら | |
| 5<br>水 | ごはん | | | ごはん | 707 kcal |
| | たまねぎのみそしる | あぶらあげ　みそ | たまねぎ　しいたけ | | 23.8 g |
| | コロッケ | | | ◇コロッケ　あぶら | |
| | ぶたにくとごぼうのうまに | ぶたにく　さつまあげ | にんじん　ごぼう　いんげん | さとう | |
| 6<br>木 | ねじりバターパン | | | ねじりバターパン | 573 kcal |
| | ミネストローネ | ウィンナー | にんじん　たまねぎ　キャベツ　えのき　トマト | マカロニ | 23.6 g |
| | スペインふうオムレツ | ◇スペインふうオムレツ | | | |
| | ブロッコリーごまドレ | | ブロッコリー | ごまドレッシング | |
| 7<br>金 | ごはん | | | ごはん | 679 kcal |
| | ほうれんそうのみそしる | みそ | ほうれんそう　にんじん　ねぎ | | 26.6 g |
| | いかげそメンチカツ  | ◇いかげそメンチカツ | | あぶら | |
| | くきわかめのいために | くきわかめ　あぶらあげ | にんじん | こんにゃく　さとう | |
| 10<br>月 | ごはん | | | ごはん | 617 kcal |
| | キャベツにくじる | ぶたにく　やきどうふ | にんじん　たまねぎ　キャベツ | しらたき | 27.2 g |
| | あんかけとうふハンバーグ | ◇とうふハンバーグ | | さとう　かたくりこ | |
| | じゃこサラダ | ちりめんじゃこ | こまつな　にんじん　きゅうり | さとう　ごまあぶら　ごま | |
| 11<br>火 | ごはん | | | ごはん | 748 kcal |
| | **まつまえほっけのすりみじる** | ほっけ　とうふ　みそ | にんじん　だいこん　ねぎ　しいたけ　しょうが | | 31.0 g |
| | ぶたにくメンチカツ | ◇ぶたにくメンチカツ | | あぶら | |
| | こんぶのあぶらいため | ぶたにく　こんぶ　さつまあげ | にんじん | こんにゃく　ごま　さとう | |
| 12<br>水 | ごはん | | | ごはん | 616 kcal |
| | だいこんとしょうがのスープ | とりにく | だいこん　にんじん　しょうが | じゃがいも | 22.9 g |
| | チキンピカタ | ◇チキンピカタ | | | |
| | やさいとウィンナーのケチャップソテー | ウィンナー | たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム | バター | |
| 13<br>木 | ミートソーススパゲッティ | ぶたひきにく　だいず　チーズ | にんじん　たまねぎ　ピーマン　トマト | スパゲッティ　オリーブ油 | 576 kcal |
| | レモンバジルナゲット（2こ） | ◇レモンバジルナゲット | | | 30.4 g |
| | ブロカリおかか和え | かつおぶし | ブロッコリー　カリフラワー | | |
| 14<br>金 | ごはん | | | ごはん | 647 kcal |
| | **まつまえわかめのみそしる** | わかめ　あぶらあげ　みそ | ねぎ | | 29.1 g |
| | ごもくあつやきたまご | ◇ごもくあつやきたまご | | | |
| | だいずとひじきのいために | とりにく　だいず　あぶらあげ　ひじき　ちくわ | しょうが　にんじん | さとう　あぶら | |
| 17<br>月 | ハヤシライス | ぶたにく | にんじん　たまねぎ　えだまめ　トマト　マッシュルーム | ごはん　じゃがいも | 751 kcal |
| | ごぼうサラダ | | ごぼう　にんじん　きゅうり | さとう　ノンエッグマヨネーズ　ごま | 26.3 g |
| | ミルメークムースいちごあじ | | | ◇ミルメークムースいちごあじ | |
| 18<br>火 | ごはん | | | ごはん | 703 kcal |
| | せんべいじる | とりにく | はくさい　にんじん　ごぼう　しめじ　しいたけ　ねぎ | かやきせんべい | 27.6 g |
| | さけフライ・ソース | ◇さけフライ | | あぶら | |
| | ぶたもやしいため | ぶたにく | もやし　ピーマン | | |
| 19<br>水 | ごはん | | | ごはん | 614 kcal |
| | さつまいもときのこのみそしる | みそ | にんじん　ねぎ　しめじ　えのき　しいたけ | さつまいも | 26.0 g |
| | てりやきチキン | ◇てりやきチキン | | | |
| | こんにゃくおかかに | とりにく　さつまあげ　かつおぶし　だいず | いんげん | こんにゃく　さとう | |
| 20<br>木 | バーガーパン | | | バーガーパン | 591 kcal |
| | コーンポタージュ | ベーコン　ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう | たまねぎ　とうもろこし　にんじん | バター | 32.6 g |
| | ハンバーグ・ケチャップ | ◇ハンバーグ | | | |
| | コールスローサラダ | | きゃべつ　きゅうり　にんじん | ノンエッグマヨネーズ | |
| 21<br>金 | ごはん | | | ごはん | 726 kcal |
| | はくさいとあぶらあげのみそしる | あぶらあげ　みそ | はくさい | | 23.8 g |
| | やさいはるまき | | ◇やさいはるまき | あぶら | |
| | あつあげとぶたにくのみそいため | ぶたにく　あつあげ　みそ | ねぎ　しょうが | さとう | |
| 25<br>火 | マーボーどん | とうふ　ぶたひきにく　だいず　みそ | しょうが　ねぎ　しいたけ　たけのこ | ごはん　さとう　かたくりこ　あぶら | 655 kcal |
| | わかめスープ | わかめ　ぶたにく | にんじん　メンマ | かたくりこ | 26.5 g |
| | ソフールげんきヨーグルト | ◇ソフールげんきヨーグルト | | | |

| 日 | こんだて<br>★牛乳は毎日つきます。 | おもなたべものとからだのなかでのはたらき<br>ちやにくやほねになる<br>たんぱくしつ・むきしつ | からだのちょうしをととのえる<br>ビタミン | エネルギーのもとになる<br>たんすいかぶつ・ししつ | しょうがっこう<br>エネルギーkcal<br>たんぱくg |
|---|---|---|---|---|---|
| 26<br>水 | ごはん | | | ごはん | 611 kcal |
| | もやしのみそしる | あぶらあげ　みそ | もやし　ねぎ | | 25.7 g |
| | つくねハンバーグ | ◇つくねハンバーグ | | | |
| | あおなのソテー | ベーコン | にんじん　たまねぎ　こまつな | バター | |
| 27<br>木 | あんかけしょうゆラーメン | ぶたにく | はくさい　にんじん　もやし　ねぎ　たけのこ　きくらげ　しょうが | ラーメン | 729 kcal |
| | かぼちゃチーズフライ　減塩　スープは半分(はんぶん)のこしましょう！ | | | ◇かぼちゃチーズフライ　あぶら | 26.0 g |
| | つぶつぶレモンゼリー | | ◇つぶつぶレモンゼリー | | |
| 28<br>金 | ごはん | | | ごはん | 586 kcal |
| | とんじる | ぶたにく　とうふ　みそ | ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ | さといも　こんにゃく | 30.0 g |
| | さばのみぞれに | ◇さばのみぞれに | | | |
| | いそあえ | のり　かつおぶし | ほうれんそう　はくさい | | |

| | |
|---|---|
| エネルギーきじゅんち | 650kcal |
| たんぱくしつきじゅんち | 21～32.5g |

※こんだては、ざいりょうのつごうにより、へんこうすることもあります。あらかじめごりょうしょうください。
※ざいりょうは、ちょうない、きんりん、ほっかいどうをちゅうしんとし、こくさんのしなものをおおくしようするようにしています。
※きゅうしょくのさかなにはほねもありますのできをつけてたべてください。
※かこうしょくひんには、◇マークをつけています。

# 「本当の食べる力」を身につけていこう！

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。食べたことのなかったものや苦手なものが、先生方の声がけや友達の応援でたべられるようになっています。これは本当にすごいことです。

一方で、「苦手だから…」とひと口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりするのは、健康の維持や成長にとって決してよい食べ方ではありません。学校では、苦手で食べられないものを無理に食べさせるようなことはしませんが、さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものについても挑戦できること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり知ったりすることなど、学校給食を通して「本当の食べる力」を身につけていってもらえたら素晴らしいです！

# 「食べる力」をアップさせる3つのポイント！

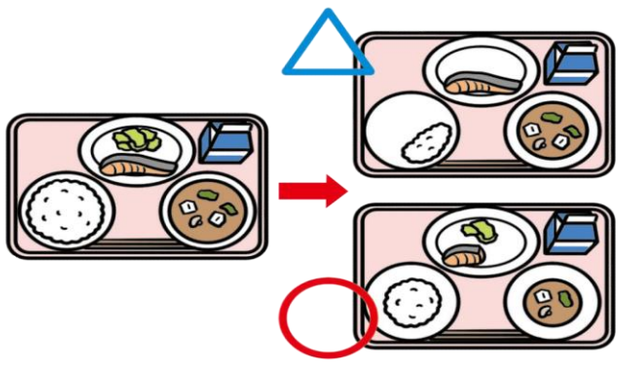
## 主食をしっかり食べよう！

食事で気をつけたいのがエネルギー過不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

## 苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう！

あまりに好ききらいが激しいと、栄養バランスを整えて食事をするのが難しくなったり、将来、社交の場などで気まずくなってしまったりすることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう！

## 食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう！

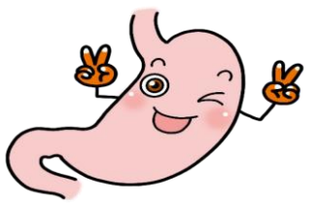


その日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないなと感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学びの場です。

11月8日は『いい歯の日』

# かむことの効果

### ●消化を助ける！



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざ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、食べ過ぎを防ぎます。

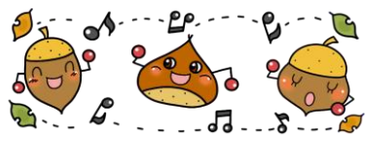
### ●歯並びをよくする！

歯の土台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！

脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

令和7年　**11月の予定献立表**



松前町学校給食センター　TEL　0139-42-2565

| 日 | 献立<br>★牛乳は毎日つきます。 | 主な食べ物と体の中でのはたらき<br>血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える<br>ビタミン | エネルギーのもとになる<br>炭水化物・脂質 | 中学校・高校<br>エネルギーkcal<br>たんぱくg |
|---|---|---|---|---|---|
| 4<br>火 | ごはん | | | ごはん | 801 kcal |
| | 春雨スープ | 豚肉 | 白菜　しいたけ　にんじん　ねぎ | 春雨 | 29.2 g |
| | 焼きぎょうざ（3こ）・しょうゆ | ◇ぎょうざ | | | |
| | あつあげと小松菜のナムル | あつあげ | 小松菜　もやし　にんじん | さとう　ごま油 | |
| 5<br>水 | ごはん | | | ごはん | 828 kcal |
| | 玉ねぎのみそ汁 | 油あげ　みそ | 玉ねぎ　しいたけ | | 27.2 g |
| | コロッケ | | | ◇コロッケ　油 | |
| | 豚肉とごぼうのうま煮 | 豚肉　さつまあげ | にんじん　ごぼう　いんげん | さとう | |
| 6<br>木 | ねじりバターパン | | | ねじりバターパン | 661 kcal |
| | ミネストローネ | ウィンナー | にんじん　玉ねぎ　キャベツ　えのき　トマト | マカロニ | 27.1 g |
| | スペイン風オムレツ | ◇スペイン風オムレツ | | | |
| | ブロッコリーごまドレ | | ブロッコリー | ごまドレッシング | |
| 7<br>金 | ごはん | | | ごはん | 807 kcal |
| | ほうれん草のみそ汁 | みそ | ほうれん草　にんじん　ねぎ | | 30.0 g |
| | いかげそメンチカツ | ◇いかげそメンチカツ | | 油 | |
| | くきわかめの炒め煮 | くきわかめ　油あげ | にんじん | こんにゃく　さとう | |
| 10<br>月 | ごはん | | | ごはん | 730 kcal |
| | キャベツ肉汁 | 豚肉　やきどうふ | にんじん　玉ねぎ　キャベツ | しらたき | 31.2 g |
| | あんかけとうふハンバーグ | ◇とうふハンバーグ | | さとう　かたくりこ | |
| | じゃこサラダ | ちりめんじゃこ | 小松菜　にんじん　きゅうり | さとう　ごま油　ごま | |
| 11<br>火 | ごはん | | | ごはん | 880 kcal |
| | **松前ほっけのすりみ汁** | ほっけ　とうふ　みそ | にんじん　大根　ねぎ　しいたけ　しょうが | | 36.4 g |
| | 豚肉メンチカツ | ◇豚肉メンチカツ | | 油 | |
| | こんぶの油炒め | 豚肉　こんぶ　さつまあげ | にんじん | こんにゃく　ごま　さとう | |
| 12<br>水 | ごはん | | | ごはん | 735 kcal |
| | 大根としょうがのスープ | とり肉 | 大根　にんじん　しょうが | じゃがいも | 26.2 g |
| | チキンピカタ | ◇チキンピカタ | | | |
| | 野菜とウィンナーのケチャップソテー | ウィンナー | 玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム | バター | |
| 13<br>木 | ミートソーススパゲッティ | 豚ひき肉　大豆　チーズ | にんじん　玉ねぎ　ピーマン　トマト | スパゲッティ　オリーブ油 | 698 kcal |
| | レモンバジルナゲット（2こ） | ◇レモンバジルナゲット | | | 36.2 g |
| | ブロカリおかか和え | かつおぶし | ブロッコリー　カリフラワー | | |
| 14<br>金 | ごはん | | | ごはん | 785 kcal |
| | **松前わかめのみそ汁** | わかめ　油あげ　みそ | ねぎ | | 34.2 g |
| | 五目厚焼き玉子 | ◇五目厚焼き玉子 | | | |
| | 大豆とひじきの炒め煮 | とり肉　大豆　油あげ　ひじき　ちくわ | しょうが　にんじん | さとう　油 | |
| 17<br>月 | ハヤシライス | 豚肉 | にんじん　玉ねぎ　えだまめ　トマト　マッシュルーム | ごはん　じゃがいも | 896 kcal |
| | ごぼうサラダ | | ごぼう　にんじん　きゅうり | さとう　ノンエッグマヨネーズ　ごま | 30.8 g |
| | ミルメークムースいちご味 | | | ◇ミルメークムースいちご味 | |
| 18<br>火 | ごはん | | | ごはん | 850 kcal |
| | せんべい汁 | とり肉 | 白菜　にんじん　ごぼう　しめじ　しいたけ　ねぎ | かやきせんべい | 32.0 g |
| | さけフライ・ソース | ◇さけフライ | | 油 | |
| | 豚もやし炒め | 豚肉 | もやし　ピーマン | | |
| 19<br>水 | ごはん | | | ごはん | 727 kcal |
| | さつまいもときのこのみそ汁 | みそ | にんじん　ねぎ　しめじ　えのき　しいたけ | さつまいも | 29.8 g |
| | てりやきチキン | ◇てりやきチキン | | | |
| | こんにゃくおかか煮 | とり肉　さつまあげ　かつおぶし　大豆 | いんげん | こんにゃく　さとう | |
| 20<br>木 | バーガーパン | | | バーガーパン | 640 kcal |
| | コーンポタージュ | ベーコン　牛乳　だっしふんにゅう | 玉ねぎ　とうもろこし　にんじん | バター | 34.3 g |
| | ハンバーグ・ケチャップ | ◇ハンバーグ | | | |
| | コールスローサラダ | | きゃべつ　きゅうり　にんじん | ノンエッグマヨネーズ | |
| 21<br>金 | ごはん | | | ごはん | 860 kcal |
| | 白菜と油あげのみそ汁 | 油あげ　みそ | 白菜 | | 28.1 g |
| | 野菜春巻き | | ◇野菜春巻き | 油 | |
| | あつあげと豚肉のみそ炒め | 豚肉　あつあげ　みそ | ねぎ　しょうが | さとう | |
| 25<br>火 | マーボー丼 | とうふ　豚ひき肉　大豆　みそ | しょうが　ねぎ　しいたけ　たけのこ | ごはん　さとう　かたくりこ　油 | 743 kcal |
| | わかめスープ | わかめ　豚肉 | にんじん　メンマ | かたくりこ | 30.5 g |
| | ソフール元気ヨーグルト | ◇ソフール元気ヨーグルト | | | |

| 日 | 献立<br>★牛乳は毎日つきます。 | 主な食べ物と体の中でのはたらき<br>血や肉や骨になる<br>たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える<br>ビタミン | エネルギーのもとになる<br>炭水化物・脂質 | 中学校・高校<br>エネルギーkcal<br>たんぱくg |
|---|---|---|---|---|---|
| 26<br>水 | ごはん | | | ごはん | 721 kcal |
| | もやしのみそ汁 | 油あげ　みそ | もやし　ねぎ | | 29.2 g |
| | つくねハンバーグ | ◇つくねハンバーグ | | | |
| | 青菜のソテー | ベーコン | にんじん　玉ねぎ　小松菜 | バター | |
| 27<br>木 | あんかけしょうゆラーメン | 豚肉 | 白菜　にんじん　もやし　ねぎ　たけのこ　きくらげ　しょうが | ラーメン | 838 kcal |
| | かぼちゃチーズフライ | 減塩　スープは半分のこしましょう！ | | ◇かぼちゃチーズフライ　油 | 30.8 g |
| | つぶつぶレモンゼリー | | ◇つぶつぶレモンゼリー | | |
| 28<br>金 | ごはん | | | ごはん | 697 kcal |
| | 豚汁 | 豚肉　とうふ　みそ | ごぼう　大根　にんじん　ねぎ | さといも　こんにゃく | 34.1 g |
| | さばのみぞれ煮 | ◇さばのみぞれ煮 | | | |
| | 磯和え | のり　かつおぶし | ほうれん草　白菜 | | |

| | |
|---|---|
| エネルギー基準値 | 830kcal |
| たんぱく質基準値 | 27～41.5g |

※献立は、材料の都合により、変更することもあります。あらかじめご了承ください。
※材料は、町内、近隣、北海道を中心とし、国産の品物を多く使用するようにしています。
※給食の魚には骨もありますので気をつけて食べて下さい。
※加工食品には、◇マークをつけています。

# 「本当の食べる力」を身につけていこう！

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。食べたことのなかったものや苦手なものが、先生方の声がけや友達の応援でたべられるようになっています。これは本当にすごいことです。

一方で、「苦手だから…」とひと口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりするのは、健康の維持や成長にとって決してよい食べ方ではありません。学校では、苦手で食べられないものを無理に食べさせるようなことはしませんが、さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものについても挑戦できること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり知ったりすることなど、学校給食を通して「本当の食べる力」を身につけていってもらえたら素晴らしいです！

# 「食べる力」をアップさせる3つのポイント！

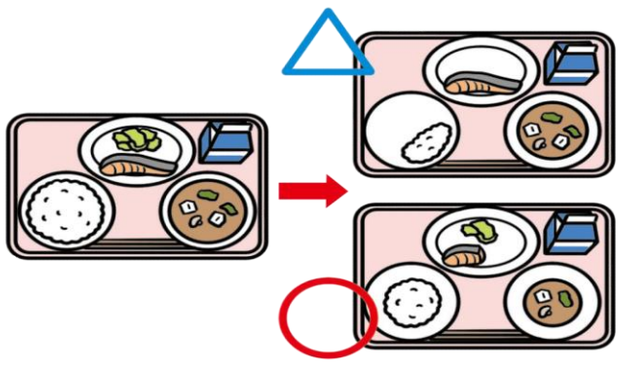
## 主食をしっかり食べよう！

食事で気をつけたいのがエネルギー過不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

## 苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう！

あまりに好ききらいが激しいと、栄養バランスを整えて食事をするのが難しくなったり、将来、社交の場などで気まずくなってしまったりすることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう！

## 食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう！

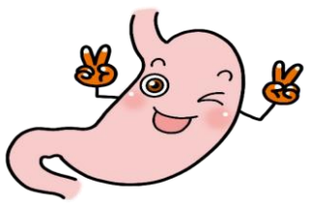


その日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないなと感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学びの場です。

11月8日は『いい歯の日』

# かむことの効果

### ●消化を助ける！



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざ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、食べ過ぎを防ぎます。

### ●歯並びをよくする！

歯の土台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！

脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。