給食だより

令和８年11月
若狭町給食センター

11月８日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

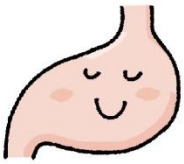
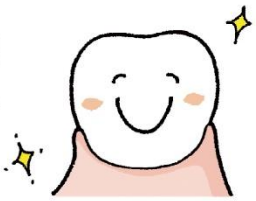
よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果

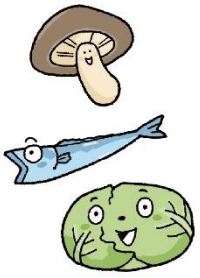


よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 

よく噛むために･･･ **噛みごたえのある食べ物を食事にとりいれましょう**

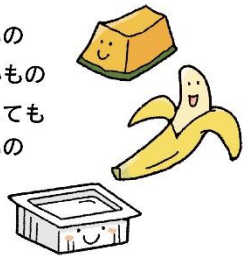
かみごたえのある食べ物

・かたいもの
・繊維質が多いもの
・よくかまないと食べられないもの



かみごたえのない食べ物

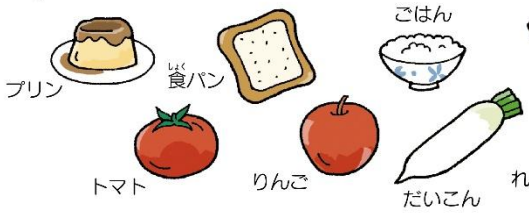
・やわらかいもの
・加工度が高いもの
・よくかまなくても食べられるもの





食品のかみごたえ度

1 ⟷ 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

他にも噛む回数を増やす工夫を紹介！！
1. 食材を大きく切る
2. 飲み物や汁ものなどの水分で流し込まない

があります。ぜひ試してみてくださいね。

11がつ　がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和8年度　若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか 体を作る食べ物		みどり 体の調子を整える食べ物		き 熱や力のもとになる食べ物		えいようか E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) Nacl(食塩相当量)
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう ふくいポークとわかさぎゅうのロールキャベツ マカロニサラダ かぼちゃのこめことうにゅうポタージュ ミニフィッシュ	 ぶたにく　ぎゅうにく とりにく ベーコン　とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし	 にんじん にんじん かぼちゃ　パセリ	 キャベツ　たまねぎ きゅうり　コーン たまねぎ	こめ でんぷん　パンこ マカロニ じゃがいも　こめこ さとう	 ノンエッグマヨネーズ 	E　590　kcal P　21.6　g F　19.8　g C　83.2　g NaCl　2.5　g
3	火	ぶんかのひ							
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう ケールいりコロッケ ビーフンのソースいため わかさわかめのみそしる	 ベーコン ぶたにく もめんどうふ　みそ	ぎゅうにゅう わかさわかめ(えび)	 ケール	 たまねぎ キャベツ　たまねぎ　たけのこ ねぎ　えのきたけ	こめ じゃがいも　こむぎこ　パンこ　さとう ビーフン じゃがいも	 あぶら ごまあぶら	E　598　kcal P　20.0　g F　19.0　g C　89.2　g NaCl　2.2　g
5	木	バターチキンカレーライス　ぎゅうにゅう うららのサラダ りんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう　チーズ　スキムミルク	にんじん　トマト にんじん	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり　コーン	こめ　じゃがいも ゼリー	バター　カレールゥ うららのドレッシング	E　685　kcal P　21.9　g F　19.6　g C　111.8　g NaCl　3.1　g
6	金	こだいまいごはん　ぎゅうにゅう アジいそべフライ やさいのいりだいずいため けんちんじる いい歯の日献立	 アジ だいず　ベーコン ぶたにく　もめんどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	 にんじん	 キャベツ　もやし だいこん　ごぼう　ねぎ　まいたけ	こめ　くろまい こむぎこ　パンこ 	 あぶら あぶら	E　587　kcal P　25.5　g F　21.3　g C　74.6　g NaCl　2.0　g
9	月	コッペパン　ぎゅうにゅう ハムステーキ きりぼしだいこんのケチャップいため ポトフ みはまさんいちごジャム	 ハム ウインナー	ぎゅうにゅう 	 にんじん　こまつな にんじん	 きりぼしだいこん　たまねぎ キャベツ　たまねぎ	パン じゃがいも ジャム	 オリーブオイル 	E　595　kcal P　22.8　g F　22.0　g C　73.4　g NaCl　3.0　g
10	火	わかさぎゅういりビビンバ　ぎゅうにゅう こしのルビーのトマトスープ ヨーグルト	ぎゅうにく ベーコン　もめんどうふ	ぎゅうにゅう　こんぶ ヨーグルト	にんじん　こまつな トマト	はくさい　だいこん　にんにく　ねぎ　しょうが　もやし　たけのこ にんにく　ぶなしめじ　たまねぎ　えだまめ	こめ　さとう さとう	あぶら オリーブオイル	E　630　kcal P　22.9　g F　21.9　g C　87.0　g NaCl　2.9　g
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ くまがわこんにゃくととりにくのさっぱりに みぞれじる アイアン献立	だいず とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり	 いんげん にんじん	 たまねぎ　しょうが　にんにく だいこん　たまねぎ　ねぎ	こめ じゃがいも　でんぷん こんにゃく　さとう	 あぶら	E　605　kcal P　23.4　g F　23.2　g C　79.4　g NaCl　1.8　g
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう にくどうふ たくあんあえ くまがわくずいりやさいスープ さつまいもタルト 地場産プラスワン給食	 やきどうふ　ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 	 にんじん にんじん　ほうれんそう	 たまねぎ キャベツ　きゅうり　だいこん だいこん　たまねぎ　しょうが	こめ じゃがいも　こんにゃく　さとう さとう くまがわくず タルト	 ごまあぶら 	E　629　kcal P　19.8　g F　18.6　g C　98.5　g NaCl　2.7　g
13	金	しょうゆかつどん　ぎゅうにゅう やさいのゆかりあえ むぎとろめんじる	とりにく うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう 	 しそ にんじん　こまつな	 キャベツ　もやし たまねぎ　ねぎ	こめ　パンこ　こむぎこ　でんぷん　さとう さとう むぎとろめん	あぶら 	E　595　kcal P　25.3　g F　22.3　g C　73.8　g NaCl　2.3　g
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう とうふハンバーグ はるさめソテー カレースープ	 とりにく　とうふ ベーコン ぶたにく　ちくわ　うすあげ	ぎゅうにゅう 	 にんじん	 たまねぎ　りんご　にんにく キャベツ　コーン だいこん　たまねぎ	こめ でんぷん　さとう はるさめ でんぷん　さとう	 あぶら あぶら あぶら　カレールゥ	E　611　kcal P　25.1　g F　19.1　g C　85.8　g NaCl　2.3　g
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう あまえびとさつまいものヤンニョムふう もやしとほうれんそうのごまいため トックのスープ まるごと献立	 えび	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん　ほうれんそう	 にんにく もやし たまねぎ　コーン　ぶなしめじ	こめ さつまいも　さとう　でんぷん トック	 あぶら ごまあぶら　ごま 	E　598　kcal P　18.3　g F　19.6　g C　88.2　g NaCl　2.2　g
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう しゅうまい あおなのにんにくいため マーボーどうふ 歯ッピー献立	とりにく　ぶたにく　みそ とうふ　ぶたにく　だいずミート　あかみそ	ぎゅうにゅう 	 チンゲンサイ　にら にんじん	 たまねぎ　しょうが もやし　にんにく ねぎ　しょうが　にんにく　たまねぎ	こめ さとう　パンこ　こむぎこ　でんぷん さとう　でんぷん	 ごまあぶら あぶら	E　615　kcal P　23.6　g F　20.2　g C　88.0　g NaCl　2.3　g
19	木	えだまめわかめごはん　ぎゅうにゅう よしかわナスいりみそミンチカツ やさいのおかかいため みたじる ふるさと献立	ぶたにく　とりにく　みそ ハム　かつおぶし とりにく　もめんどうふ	ぎゅうにゅう　わかめ 	 にんじん にんじん	えだまめ たまねぎ　なす キャベツ　たまねぎ だいこん　ほししいたけ　ごぼう　ねぎ	こめ　さとう パンこ　さとう 	 あぶら あぶら 	E　575　kcal P　22.6　g F　20.9　g C　76.3　g NaCl　2.8　g
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう なっとう にんじんしりしり あおもりしょうがみそおでん	 なっとう たまご　ツナ とりにく　あつあげ　さつまあげ　みそ	ぎゅうにゅう 	 にんじん にんじん	 もやし　たまねぎ しょうが　だいこん	こめ さとう さとう　さといも	 あぶら　ごま　ごまあぶら 	E　595　kcal P　29.0　g F　18.4　g C　80.5　g NaCl　1.4　g
23	月	きんろうかんしゃのひ							
24	火	ゆうきまいごはん　ぎゅうにゅう あつあげのにたの わかめとツナのすのもの とんじる 和食献立	 あつあげ ツナ ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう わかめ 	 にんじん	 もやし　きゅうり だいこん　ごぼう　ねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	 	E　619　kcal P　26.9　g F　22.3　g C　79.7　g NaCl　2.4　g
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう さといものそぼろに やさいのしおこんぶあえ しょうがいりあったかスープ きなことうにゅうクリームだいふく	 ぶたにく　あつあげ ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ 	 にんじん にんじん	 たまねぎ キャベツ　きゅうり はくさい　えのきたけ　ねぎ　しょうが	こめ さといも　さとう　でんぷん でんぷん だいふく	 	E　621　kcal P　20.7　g F　20.5　g C　90.6　g NaCl　2.3　g
26	木	ろくじょうおおむぎいりごはん　ぎゅうにゅう くまがわくずいりたまごとじ ごぼうのうめマヨサラダ うちまめのみそしる	 ぶたにく　あつあげ　たまご うちまめ　もめんどうふ　みそ	ぎゅうにゅう 	 にんじん にんじん　こまつな	 たまねぎ ごぼう　きゅうり　えだまめ　ぱいにく だいこん	こめ　むぎ じゃがいも　さとう　くまがわくず さとう	 ノンエッグマヨネーズ 	E　605　kcal P　27.1　g F　21.8　g C　77.3　g NaCl　2.1　g
27	金	くずりゅうまいたけいりごはん　ぎゅうにゅう トビウオフライ れんこんのきんぴら さつまいものスープ	うすあげ　とりにく トビウオ さつまあげ ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう 	にんじん にんじん	まいたけ えだまめ　れんこん たまねぎ　コーン	こめ　さとう パンこ　でんぷん こんにゃく　さとう さつまいも　でんぷん　みずあめ	 あぶら あぶら　ごまあぶら あぶら	E　649　kcal P　27.3　g F　20.6　g C　93.7　g NaCl　3.2　g
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう シイラのわかささんレモンソースからめ もやしとコーンのソテー のっぺいじる なたしょうづけ	 シイラ とりにく　あつあげ	ぎゅうにゅう 	 パセリ こまつな にんじん しそ　しそのみ	 レモン もやし　コーン だいこん　ほししいたけ だいこん　しょうが	こめ さとう　でんぷん じゃがいも　でんぷん さとう　みずあめ	 あぶら あぶら 	E　599　kcal P　28.9　g F　19.8　g C　73.4　g NaCl　2.3　g

※　予定や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。

※　献立名の横に使用している材料が記入してあります。