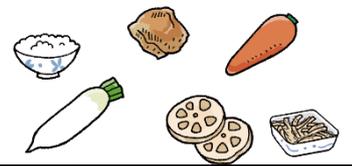


11月の予定こんだて



月	火	水	木	金
4日 振替休日 	5日 リザーフ給食 うどん とい ^{たい} 天 ^{てん} ぶら ちくわ ^{ちくわ} 天 ^{てん} ぶら チーズポテト 温州 ^{温州} みかんゼリー 鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、 たもぎたけ、干しいたけ/鶏肉、生 姜、にんにく、卵、小麦粉、片栗粉、 パーキングパウダー/白ちくわ、小 麦粉、卵/じゃがいも、バター、チ ーズ、牛乳、スキムミルク/温州み かんゼリー	6日 焼豚 ^{焼豚} チャーハン かほ ^{かほ} ちゃコロ ^{コロ} ック 柿 ^柿 胚芽精米、大麦、豚肉、長ね ぎ、生姜、にんにく、人参、 玉ねぎ、ホールコーン、干し いたけ、グリーンピース/か ほ ^{かほ} ちゃコロ ^{コロ} ック/柿	7日 ごはん ローペン ^{ローペン} タン ひじき ^{ひじき} 春 ^{はる} 巻 ^{まき} き おか ^{おか} か ^か ふ ^ふ り ^り か ^か け 豚肉、生姜、片栗粉、人参、 白菜、干しいたけ、たけの こ、長ねぎ/ひじき春巻 ^{ひじき春巻} き /しらす干し、糸かつお、切 りのり、青のり、ごま	8日 セルフド ^{セルフド} ック コーンシ ^{コーンシ} チュ ^{チュ} ー りんご チキンウインナー、ケチャ ップ/ホールコーン、クリ ームコーン、ベーコン、玉ね ぎ、人参、じゃがいも、パセ リ、小麦粉、バター、スキム ミルク、チーズ、牛乳、豆乳 /りんご
11日 厚 ^厚 あげ ^{あげ} い ^い 肉 ^肉 いた ^{いた} め ^め 丼 ^丼 みそ ^{みそ} 汁 ^汁 柿 ^柿 豚肉、メンマ、人参、もやし、 小松菜、片栗粉、玉ねぎ、り んご、生姜、にんにく、ごま /じゃがいも、塩わかめ、長 ねぎ/柿	12日 ガタ ^{ガタ} タン ^{タン} ラー ^{ラー} メン 青 ^青 の ^の い ^い ポ ^ポ テ ^テ ト パイン ^{パイン} 缶 ^缶 詰 ^詰 豚肉、卵、えび、いか、ほた て、ほうれん草、玉ねぎ、に んじん、白菜、ちくわ、わら び、きくらげ、長ねぎ、生姜、 にんにく、片栗粉/じゃがい も、青のり/パイン缶詰	13日 き ^き の ^の こ ^こ ご ^ご は ^は ん みそ ^{みそ} 汁 ^汁 ちく ^{ちく} わ ^わ チ ^チ ーズ ^{ーズ} つ ^つ め ^め フ ^フ ライ 胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、 ごぼう、ひじき、えのきたけ、 ぶなしめじ、たもぎたけ、干し いたけ、グリーンピース/高野豆 腐・小松菜/白ちくわ、チーズ、 小麦粉、卵、パン粉	14日 キー ^{キー} マ ^マ カ ^カ レ ^レ ー あ ^あ さ ^さ りの ^の か ^か り ^り と ^と サ ^サ ラ ^ラ ダ 豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、 生姜、にんにく、大豆水煮、パ セリ、レーズン、小麦粉、トマ ト缶詰、ケチャップ/あさり、 生姜、小麦粉、片栗粉、きゅう り、キャベツ、人参、ごま	15日 コッ ^{コッ} ペ ^ペ パン ポ ^ポ テ ^テ ト ^ト グラ ^{グラ} タン さ ^さ け ^け の ^の ハ ^ハ ーフ ^{ーフ} フ ^フ ライ ミ ^ミ ニ ^ニ ト ^ト マト ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人 参、マッシュルーム、小麦粉、バタ ー、チーズ、スキムミルク、牛乳、 豆乳、パン粉、バター、パセリ/鮭、 にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、 卵、パン粉、粉チーズ
18日 ご ^ご は ^は ん 豆 ^豆 腐 ^腐 の ^の オ ^オ イ ^イ ス ^ス ター ^{ター} ソ ^ソ ース ^{ース} 煮 ^煮 ひ ^ひ じ ^じ き ^き い ^い ぎ ^ぎ ょう ^{ょう} ざ ^ざ ご ^ご ま ^ま あ ^あ え 木綿豆腐、豚肉、ピーマン、 玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、 にんにく、オイスターソ ース、片栗粉/ひじき入りぎ ょうざ/小松菜・白菜・ごま	19日 ゆ ^ゆ で ^で あ ^あ げ ^げ 鹿 ^鹿 肉 ^肉 カ ^カ レ ^レ ー ^ー ソ ^ソ ース ^{ース} シ ^シ ナ ^ナ モン ^{モン} ポ ^ポ テ ^テ ト ほ ^ほ っ ^っ か ^か い ^い ど ^ど う ^う 味 ^味 め ^め ぐ ^ぐ り スパゲティ、パセリ、豚肉、鹿肉、 大豆水煮、玉ねぎ、人参、セロリー、 生姜、にんにく、小麦粉、カレール ウ、ケチャップ、デミグラスソース、 鶏がらスープ/さつまいも	20日 と ^と い ^い め ^め し サ ^サ ケ ^ケ フ ^フ ライ お ^お ひ ^ひ た ^た し 胚芽精米、大麦、鶏肉、生姜、 玉ねぎ/サケフライ/小松 菜、もやし、糸かつお	21日 豚 ^豚 丼 ^丼 み ^み そ ^そ 汁 ^汁 い ^い そ ^そ あ ^あ え 豚肉、小麦粉、片栗粉、生姜、 グリーンピース/木綿豆腐、 塩わかめ、長ねぎ/ほうれ ん草、白菜、切りのり	22日 レ ^レ ース ^{ース} パン キャ ^{キャ} ロ ^ロ ット ^{ット} ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ オ ^オ ニ ^ニ オン ^{オン} チ ^チ ップ ^{ップ} サ ^サ ラ ^ラ ダ 黄 ^黄 桃 ^桃 缶 ^缶 ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、 パセリ、小麦粉、バター、チーズ、ス キムミルク、牛乳、豆乳/ハム、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ね ぎ、片栗粉、ごま/黄桃缶
25日 平 ^平 和 ^和 通 ^通 小 ^小 給 ^給 食 ^食 なし さ ^さ け ^け ミ ^ミ ックス ^{ックス} 丼 ^丼 み ^み そ ^そ 汁 ^汁 た ^た た ^た き ^き き ^き ょう ^{ょう} り 鮭、生姜、厚揚げ、片栗粉、 小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、 人参、ピーマン、ごま/大 根、人参、ごぼう/きゅう り、ごま	26日 本 ^本 郷 ^郷 小 ^小 5 ⁵ 年 ^年 生 ^生 給 ^給 食 ^食 なし 塩 ^塩 ラー ^{ラー} メン ス ^ス パイ ^{パイ} シー ^{シー} ポ ^ポ テ ^テ ト 柿 ^柿 豚肉、生姜、にんにく、メン マ、つと、もやし、人参、玉 ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれ ん草、塩わかめ/じゃがい も/柿	27日 ご ^ご ほ ^ほ う ^う ピ ^ピ ラ ^ラ フ レ ^レ バー ^{バー} い ^い い ^い ハ ^ハ ン ^ン バ ^バ ー ^ー グ フ ^フ ル ^ル ー ^ー ツ ^ツ ミ ^ミ ックス 胚芽精米、大麦、バター、ペ ーコン、ごぼう、玉ねぎ、人 参、にんにく、ホールコー ン、パセリ/レバー入りハ ンバーグ、ケチャップ/み かん缶詰、パイン缶詰、りん ご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	28日 和 ^和 風 ^風 ど ^ど ほ ^ほ ろ ^ろ ご ^ご は ^は ん み ^み そ ^そ 汁 ^汁 り ^り ん ^ご 鶏肉、焼き豆腐、切り干し大 根、干しいたけ、ひじき、ご ま、生姜、ごぼう、人参/じ ゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ /りんご	29日 ロ ^ロ ール ^{ール} パン ポ ^ポ ト ^ト フ 野 ^野 菜 ^菜 コ ^コ ロ ^ロ ック ^{ック} み ^み か ^か ん チキンウインナー、ペーコ ン、キャベツ、じゃがいも、 人参、大根、さやいんげん/ 野菜コロ ^{野菜コロ} ック/みかん

*牛乳(200mL)は毎日つきます。

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭(西崎)までご連絡ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚)には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

11月 きゅうしょくだより

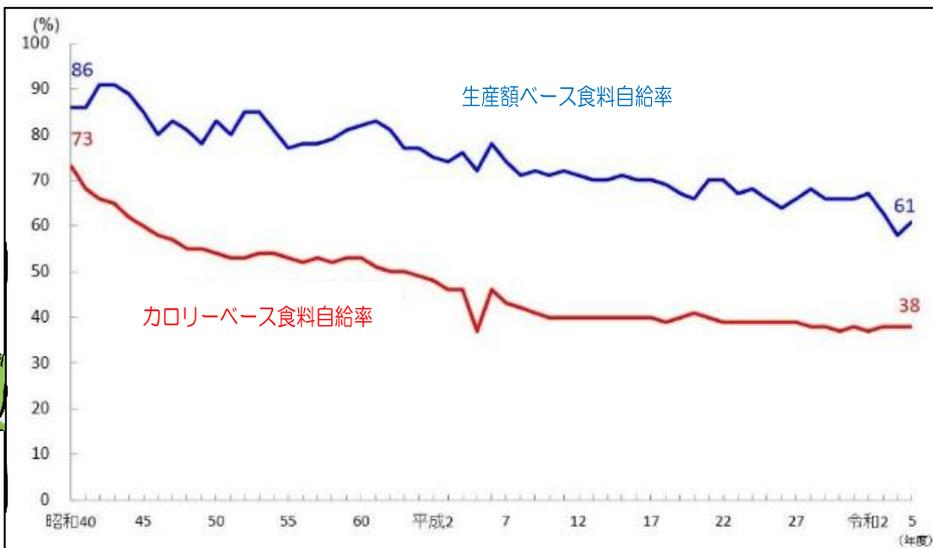
令和6年（2024年）10月31日発行 札幌市立本郷小学校 札幌市立平和通小学校

知っていますか？日本の食料自給率

食料自給率とは国ごとに食べている食料のうち、どのくらいがその国内で生産されているかという割合のことです。計算方法は主に3種類ありますが、基本はカロリーベースのことを指します。

(ひとりが1日に食べる国産食品のカロリー) ÷ (ひとりが1日に食べる全食品のカロリー)

これにより、1日に食べるもののうち、何%が国産の食品なのかが大まかに分かります。



厚生労働省 HP より抜粋

昭和40年の日本の食料自給率は**73%**でした。ですが、その数値は年々下がり令和5年度では**38%**までになりました。

先進国の中でも最低水準なんだって...



このままじゃいけない！
私たちにできることは？



旬の食材や地元の食材を選んだり、バランスよい食事を残さず食べることが大切です。国産の食べ物に興味をもち、1日の食事の中に少しでも取り入れていくことが、日本の食料自給率の向上だけでなく、おいしい国産の食材を守ることもつながります。



11月8日は
いい歯の日



12歳児におけるむし歯のない者の割合は57.1%（平成29年度）から65.9%（令和3年度）に増加し、札幌市において学齢期のむし歯は減少傾向にあります。全国平均の71.1%（令和3年度）より低く、全国平均に比べるとむし歯をもつ者が多い状況が続いています。

基本の予防は歯磨きですが、食事の面では「よく噛んで食べる」「甘いものをとりすぎない」「だらだら食べをしない」などに気をつけることが大切です。✦

