

# きょうしよくだより 11月

令和7年

10月31日

札幌市立白石小学校

## よていこんだて

・牛乳は毎日つきます

・お子様が食物アレルギーをおもちで、アレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への確認をお願いします。

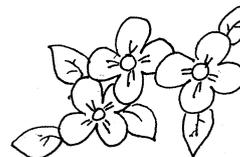
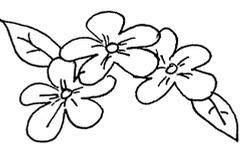
・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています。

・油は菜種油を使っています。(5日はなたね油を使っています)

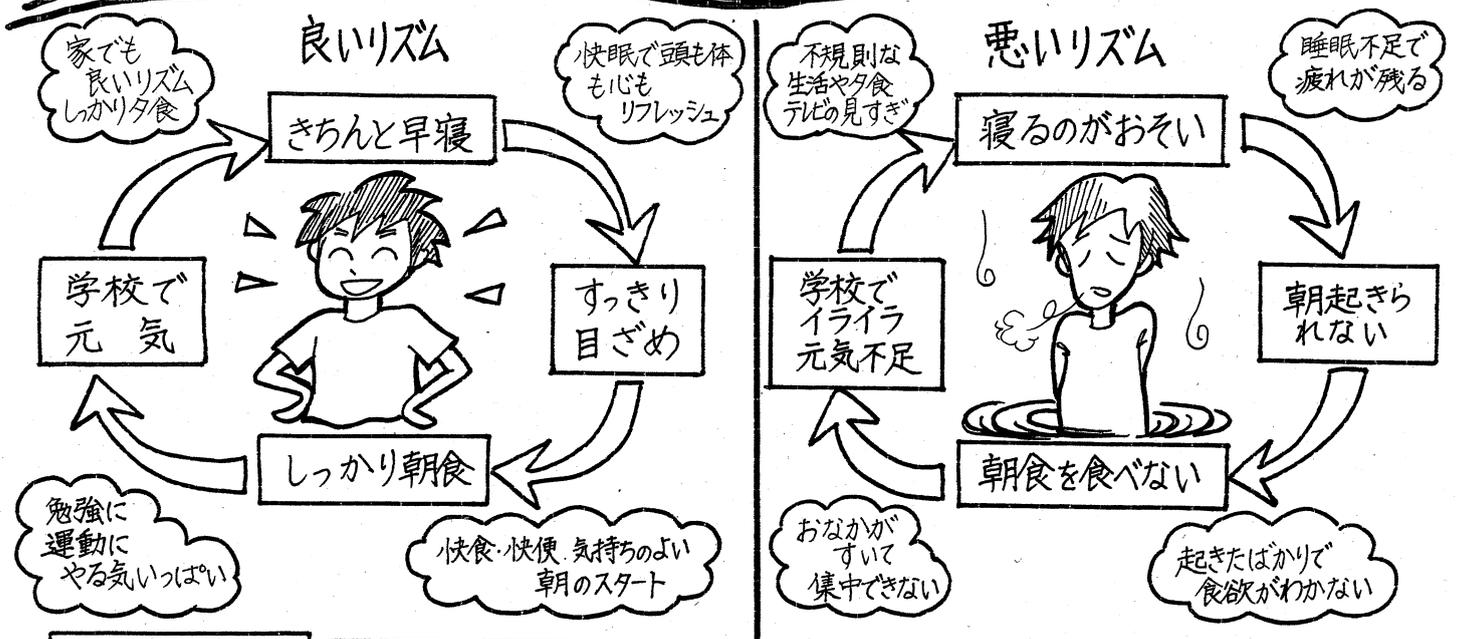
・天候等の影響で使用食材が変更になる場合があります。

・海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さな加工タコイカなどが混入している場合があります。

・魚を原料としたアイ等には、骨が残っている場合があります。

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ツナライス バー入りメンチカツ フルーツミックス	5 スープカレー みかんゼリー	6 ロールパン チキンクリーム煮 小松菜とコーンのサラダ 果物 柿	7 ご飯 みそ汁(小松菜厚揚げ) ほっけフライ 切り干し大根の煮付け
11月の予定 15日(土) 学習発表会	胚芽精米・大麦・やきとう・まろ水・煮・にんじん・ごぼう・干いたけ・グリンピース・油・きびさとう・バー入りカツ・ツナ・肉・玉ネギ・豚脂・豚脂・牛脂・豚肉・ひき肉・粉末状大豆たんぱく粉・パルメザン粉・小麦粉・ひき肉・大豆たんぱく粉・植物油・みかん缶・バナナ・缶詰・黄桃缶・なし缶	米・とり肉・にんにく・オリーブ油・じゃが芋・油・南瓜・きんぴん・ぶな・しめじ・玉ネギ・セロリ・りんご・生姜・ホウトクマシ・みかんゼリー・みかん果汁・さとう・粉あめ・ゲル化剤(ゼラチン不使用)	とり肉・マカロニ・にんじん・玉ネギ・マッシュルーム・水煮・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・小松菜・ホールコーン・ゴマ・さとう・柿	米・あまあげ・小松菜・ほっけフライ・[ほっけ・パン・粉・小麦粉・ショートニング・植物油・脂・(たんぱく質・大豆)・ぶどう糖・とろろ・しん粉・じゃが芋・でん粉・さつま芋・米粉]・バター・ミックス(小麦粉・ライ麦粉)・油・切り干し大根・油・あげ・つきん・みかん・さつまあげ・にんじん・てんさい糖
10 きつねうどん ごまポテト 果物 スライスパン	11 ごぼうピラフ チキンナゲット 果物 黄桃缶	12 ご飯 みそ汁(凍豆腐小松菜) 揚げいわいハンバーグ あさり入りきんぴら	13 黒コッペ 豆腐のミートソース 大根サラダ 果物 みかん	14 ご飯 石狩鍋 野菜コロッケ 果物 柿
油・あげ・きびさとう・つと・干いたけ・長ネギ・たもぎ・茸・水煮・ほうれんそう・フレンチポテト・[じゃが芋・パーム油]・油・ゴマ・パン缶	胚芽精米・大麦・バター・パラベコン・ごぼう・玉ネギ・にんじん・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・チキンナゲット・肉・粒状植物性たんぱく粉・小麦粉・てん粉・乾燥わかめ・さとう・小麦粉・クラッカー粉・植物油・なたね油・パーム油・加工でん粉・黄桃缶	米・凍りとうふ・小松菜・いわいハンバーグ・[粒状植物性たんぱく粉・玉ネギ・にんじん・ネギ・すり身(たら)・粉末状植物性たんぱく粉・ひき肉・生姜・スト・さとう・乾燥マッシュポテト・にんにくペースト・植物油・油・豚肉・あさり・水煮・きびさとう・ごぼう・にんじん・ゴマ油・ゴマ]	とうふ・豚肉・にんにく・セロリ・にんじん・玉ネギ・グリンピース・油・小麦粉・トマトピューレ・大根・まぐろ・水煮・きゅうり・ゴマ・きびさとう・ゴマ油・みかん	米・鮭・とうふ・キャベツ・にんじん・玉ネギ・つきん・みかん・ぶなしめじ・長ネギ・野菜コロッケ・[じゃが芋・豚肉・玉ネギ・とうもろこし・にんじん・グリンピース・脱脂粉乳・植物油・脂・三温糖・小麦粉・生パルメザン粉・ゴマ]・油・柿
17 振替休業日	18 鶏ごぼうごはん みそ汁(白菜・油揚げ) ひじき春巻Fe	19 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 かつおシラス持ちのから揚げ 磯糸ろえ	20 ロールパン クリームチーズ・カレー風味 人参とコーンのサラダ 果物 スライスパン	21 ご飯 みそ汁(小松菜・たもぎ玉ネギ) 十勝大豆コロッケ 肉みそ
	胚芽精米・大麦・とり肉・やきとう・ひき肉・生姜・きびさとう・ごぼう・にんじん・油・あげ・油・ゴマ・白菜・ひじき・春巻・Fe・[たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油・てん粉・さとう・小麦粉・加工でん粉]	米・とうふ・豚肉・ピマン・玉ネギ・長ネギ・にんじん・生姜・にんにく・油・きびさとう・てん粉・カラトシ・マヨネーズ・小麦粉・ほうれんそう・白菜・のり	豚肉・セロリ・油・じゃが芋・玉ネギ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ハム・きゅうり・ホールコーン・きびさとう・パン缶	米・小松菜・たもぎ・茸・水煮・玉ネギ・十勝大豆コロッケ・[じゃが芋・大豆・玉ネギ・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油・脂・大豆油・とうもろこし油・とうもろこし粉・上白糖]・油・豚肉・大豆水煮・切り干し大根・てんさい糖
24 振替休日	25 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 果物 黄桃缶	26 カレーライス(鶏) あさりのサラダ	27 黒角食 ほうれん草のクリーム煮 コーンスロー・サラダ 果物 スライスパン	28 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき入りきょうざ 切り干し大根ナムル
	胚芽精米・大麦・油・豚肉・長ネギ・生姜・にんにく・にんじん・玉ネギ・ホールコーン・干いたけ・グリンピース・ゴマ油・南瓜・ゴマ・[南瓜・パルメザン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・植物油・脂・脱脂粉乳・微粉・パルメザン粉・米粉・さとう・小麦粉]・黄桃缶	米・とり肉・じゃが芋・にんじん・玉ネギ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・油・小麦粉・あさり・水煮・きびさとう・きゅうり・キャベツ・ゴマ油・ゴマ	パラベコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・玉ネギ・マッシュルーム・水煮・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・キャベツ・ホールコーン・上白糖・パン缶	米・とうふ・とり肉・小松菜・長ネギ・生姜・にんにく・油・きびさとう・てん粉・ひじき入りきょうざ・[キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・とり肉・長ネギ・てん粉・ゴマ油・さとう・生姜・いたけ・ほたて・エキス・カキエキス・小麦粉]・切り干し大根・ほうれん草・ゴマ・ゴマ油

# 1日の生活リズムは朝食から



## 朝食の役割とは

朝食を食べることによって1日を気持ちよくスタートすることができます。



睡眠中に下がった体温が上昇して体も脳も目ざめます。



エネルギー源が補給され、元気に活動できます。



脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。



消化器系が刺激をうけて、排便が促されます。

## 朝食の内容は

主食を中心に、主菜・副菜を組み合わせるいろいろな食品をとり入れましょう。

**主食** ごはん・パン・麺など。主食に含まれている炭水化物は、消化されると脳のエネルギー源であるブドウ糖になります。

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず。たんぱく質が多く含まれているため、体温を上げる働きがあります。

**副菜** 野菜を中心にしたおかず。あえ物・サラダ・汁物・スープなど。体の調子を整えるビタミン類や食物繊維が含まれています。

☆ 主食のみ食べた場合、ブドウ糖の補給はできますが持続性はありません。おかずを食べていろいろな栄養素をとり入れることで、昼食までに必要なエネルギーが十分に補給できます。

☆ 主食・主菜・副菜に、牛乳・乳製品や果物を加えると更に充実した朝食になります。

## 昆布の日 (11月15日)

11月は昆布の出回りの最盛期であるので、子どもたちが昆布を食べて丈夫に育つようにと願い、七五三の日が昆布の日になりました。

日本では昆布を古くから食用としていて、「続日本紀」では奈良時代から昆布をとっていたと記されているそうです。古くは「ひろめ」または「えびすめ」といい、平安時代末期以降にアイヌ語を語源とする「昆布」となりました。日本の三大旨味成分のグルタミン酸を多く含むので、日本料理の出汁に欠かせない食材です。北海道産の昆布が日本全国の採取量の95%を占めているそうです。