

給食だより 11月

令和7年(2025年)10月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



草木は少しずつ紅葉し、秋の深まりを感じる季節となりました。乾燥や寒暖差への対策が必要な時期ですので、こまめな手洗いやうがい、加湿、脱ぎ出しやすい服装などを心がけましょう。また、適度な運動や十分な睡眠・休養、栄養バランスの良い食事をして、細菌やウイルスに負けない免疫力の高い体をつくりましょう。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

平成25年(2013年)に、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。



これは、和食が料理としてではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められたということです。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



第2回「リザーブ給食」を実施しました！

10月17日(金)は「**地産地消について学ぼう！**」というテーマでのリザーブ給食でした。北海道産食材を使った「**ブリカツ**」「**メンチカツ**」「**大豆コロッケ**」から事前に自分で選んだ一品を食べつつ、地産地消に関する動画を見て生徒は学びを深めました。事後アンケートでは「自分で選べるのがよかった」「美味しかった」「またやってほしい」「地産地消についてよくわかった」などの感想が多く寄せられ、リザーブ給食を楽しんでくれた様子が伺えました。



11月8日は
いい歯の日



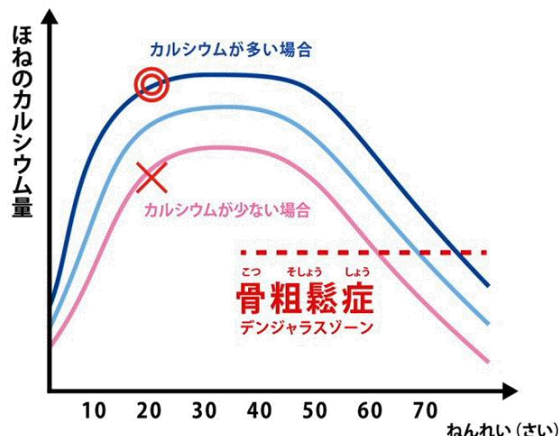
丈夫な骨をつくりましょう

骨のカルシウム量は成長とともに増加し、**20代で最大骨量(ピークボーンマス)**となります。成長期はもとより、それ以降も継続的にカルシウムを摂ることが、こつ そしょうしやう骨粗鬆症のリスクを低減させることにつながります。

骨をつくるカルシウムに加え、その吸収率を高める**ビタミンD**の摂取を心がけましょう。ビタミンDは、きのこ類や魚介類に多く含まれています。カルシウム



を多く含む食品(牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ごまなど)と一緒にビタミンDを積極的に摂りましょう。また、日光浴でビタミンDを体内合成することや運動で骨に負荷をかけることも、丈夫な骨づくりに重要です。



ネスレヘルシーキッズHP引用

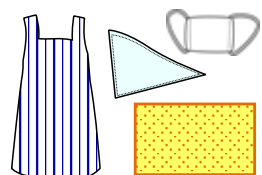


11月の予定献立



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ パンパンジーサラダ 	5 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮 	6 カレーラーメン きなこポテト 梨 	7 ごぼうピラフ さんまのごまフライ 黄桃缶 
	小麦粉・上新粉・ラード・きなこ・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・春雨・もやし・きゅうり・長ねぎ・生姜・豆板醤・ごま油・ごま	精白米・鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにゃく・しめじ・長ねぎ・鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉・ごま・のり・ひじき・水飴	ソフト麺(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレーウ・トマトピューレ・りんごソース/じゃが芋・きなこ	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ/さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま・パン粉
	734kcal 3.8g	729kcal 2.2g	693kcal 1.7g	779kcal 1.9g
10 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 	11 ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰 	12 キーマカレー (白飯orソフトフランス) 厚揚げサラダ スイッチメニューデー 	13 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト 	14 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ 洋なし缶 
精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ/キャベツ・豚肉・豚脂・鶏肉・ひじき・長ねぎ・澱粉・ごま油・生姜・椎茸・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ホークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・さやいんげん・大根・鶏がらスープ/真だら・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル	精白米/小麦粉・上新粉・ラード/豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	ソフトパスタ(小麦粉)・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃが芋・青のり	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉
802kcal 2.2g	742kcal 3.5g	809kcal 2.2g	786kcal 2.8g	746kcal 1.8g
17 ごはん 肉片湯(ローペンタン) エビバーグ (バーベキューソース) ごま和え 	18 黒コッペパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶 	19 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご 	20 たぬきうどん(えび入) チーズポテト 国産温州みかんゼリー 	21 いりこめし チキンクラッカー揚げ 磯和え 
精白米/豚肉・生姜・片栗粉・人参・白菜・干椎茸・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・ごま油・鶏がらスープ/えび・たらすり身・玉ねぎ・澱粉・卵白・はちみつ・玉ねぎ・生姜・にんにく・片栗粉/小松菜・もやし・ごま	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま	精白米・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・ピーマン・ごま/大根・油揚げ	ソフト麺(小麦粉)・あさり・桜えび・かたくりいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎ茸・干椎茸/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん果汁	胚芽米・大麦・かたくりいわし・油揚げ・人参・ごぼう・枝豆・鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー/ほうれん草・もやし・のり
717kcal 3.0g	771kcal 2.7g	820kcal 2.3g	777kcal 2.4g	687kcal 2.1g
24 勤労感謝の日 振替休日 	25 横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツ(ケチャップソース) スライスチーズ 大根サラダ 	26 ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれない唐揚げ (おろしソース) しょうが和え 	27 塩ラーメン 大学芋 みかん 	28 ビビンバ 白花豆コロケ フルーツ白玉 
	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ケチャップ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	精白米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生姜/かれない・片栗粉・大根・生姜/ほうれん草・もやし・生姜	ソフト麺(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま油・ごま/さつま芋・水飴・ごま	胚芽米・大麦・豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油・豆板醤/白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆蛋白/果物缶(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・白玉もち
	862kcal 4.7g	818kcal 2.3g	753kcal 1.6g	869kcal 2.0g

全員ランチマットの御準備をお願いします。
給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。



- 牛乳は、毎日200ccつきます。
- 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。
- 給食で使用している主な食材を載せています。(ノは、献立の区切りです。)
- 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。
- 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。
- 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。
- 26日(水)のかれない唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人はご注意ください。

