

給食だより 11月

令和8年(2026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。



いいにはんしょく

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19日は今年度2回目のリザーブ給食でした。「いわしのカリカリフライ」「鉄ちゃんギョウザ」「チーズフォンデュサンドコロッケ」から事前に自分で選んだ一品を食べながら、「免疫力を高める食事」についての動画を見て学びを深めました。事後アンケートでは、「自分で選べることに満足した」「とてもおいしかった」「またやってほしい」といった感想や要望が多く寄せられ、リザーブ給食を楽しんでくれた様子が伺えました。また、免疫力を高めるために、「栄養バランスよく食べようと思った」「朝食をしっかり食べる」「よくかんで食べる」といった今後の目標を明確にしている生徒が多く見受けられました。

11月8日は
いい歯の日



よく噛んで食べましょう！

丈夫な歯を保つためには、歯磨きはもちろん、毎日の食事で「よく噛んで食べること」がとても大切です。よく噛むと「唾液」がたくさん出て、虫歯の予防や消化を助ける効果が期待できます。また、脳が刺激されて集中力が高まる、肥満予防になる、味覚が発達するなど、体に嬉しい変化がたくさんあります。

御家庭でも、根菜類やきのこ類、こんにゃく、乾物、ナッツ類など噛みごたえのある食品を取り入れ、しっかりと噛む習慣を意識してみましょう！

当日の献立

※ビビンバ・リザーブ料理・みかんゼリー・牛乳
※コロッケは、写真の都合上、映っていません。



ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音ははっきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

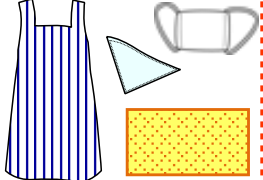
は
歯の病気を予防

噛むことの8大効用



11月の予定献立



月	火	水	木	金
2 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ りんご シャインマスカット スイッチメニューデー 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・グリルピーズ・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 718kcal 1.8g	3 文化の日 	4 ツイストパン ポトフ 白身魚フライ(中濃ソース) みかん 地産地消クエスト 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・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま 721kcal 3.5g	5 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え 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・鶏ガラスープ/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・白菜・ごま 824kcal 2.1g	6 五目うどん 大学芋 柿 ソフト麺(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸/さつま芋・水飴・ごま 744kcal 1.8g
9 栗ごはん さんまのごまフライ 磯和え 胚芽米・大麦・日本栗・油揚げ・人参・しめじ・干椎茸・さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま・パン粉/ほうれん草・もやし・のり 755kcal 2.2g	10 チキンカレーライス コロコロサラダ  精白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・リンゴソース・生姜・にんにく・グリルピーズ・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラスープ/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま 805kcal 2.5g	11 黒コッペパン ポテトグラタン あさりのサラダ りんご缶 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・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま 762kcal 2.8g	12 ごはん 豚汁 さばのスパイス揚げ のりの佃煮 精白米・豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/さば・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉/のり・ひじき・水飴 801kcal 2.0g	13 塩ラーメン きなこポテト みかん 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/じゃが芋・きなこ 698kcal 1.5g
16 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ  胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・鶏ガラスープ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま 767kcal 2.0g	17 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル  精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オイスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラオシヤも(子持ち)・小麦粉・片栗粉/ハム・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま油・ごま 842kcal 3.2g	18 角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 野菜うの花もちもちフライ いちごジャム  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/豚肉・すりみ・焼豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ/小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ/じゃが芋・人参・コーン・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・パン粉・おから・澱粉・鶏肉・大豆油脂・米粉/水飴・いちご 759kcal 3.1g	19 肉炒め丼 味噌汁 さつまも天ぷら  精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ/さつま芋・小麦粉・卵 793kcal 2.4g	20 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト  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・鶏ガラスープ/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 773kcal 2.9g
23 勤労感謝の日 	24 キーマカレー ストローポテトサラダ パイン缶詰  精白米・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/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・ごま 795kcal 2.1g	25 背割コッペ ポテトスープ チキンナゲット きなこクリーム  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏ガラスープ/鶏肉・植物性たんぱく質・小麦粉・中濃ソース・ホールトマト・白・パン粉・澱粉・おから・小麦粉・コーンフラワー・クラッカー粉/豆乳・きなこ・コンスターチ・バター 665kcal 3.1g	26 わかめごはん きのこ汁(味噌味) かわいい唐揚げ (おろしソース)  胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/しめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/かわいい・片栗粉・大根・生姜 721kcal 2.8g	27 たぬきうどん(えび入) チーズポテト ブルーベリーゼリー  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/ブルーベリー(ピューレ・果肉・果汁)・寒天 762kcal 2.4g
30 ごぼうピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル  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/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・リンゴジュース 818kcal 2.6g	全員、ランチマー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。
～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～
- 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。(／は、献立の区切りです。)
- 揚げ油は、なたね油を使っています。
- 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日使用のかわいい唐揚げは、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。

