

給食だより

札幌市立厚別北中学校
札幌市立厚別南中学校
2026年10月30日発行

朝晩の冷え込みも厳しくなり、だんだんと秋の深まりを感じるようになりました。今月は札幌市内でインフルエンザが流行し、注意報も発令されていましたが、体調はいかがでしょうか。今後も油断はできない状況ですので、抵抗力を高めるために、普段の生活について見直してみましょう。



…をしっかりとって元気に過ごしましょう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。そのため、風邪やインフルエンザを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力を上げるような生活を心掛けなければいけません。そこで重要なのが、栄養バランスのよい食事をとること、適度に運動すること、十分な睡眠をとることの三つです。

風邪予防のために、意識して取り入れたい栄養素

ビタミンA

皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。
色の濃い野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAとして働きます。

多く含まれる食品





11月8日は「い・い・はの日」よく噛んで食べましょう！

いい歯の日は「11(いい)8(歯)」の語呂合わせから制定されました。食事をおいしく食べるためには歯が健康であることがとても大切です。

普段、あまり噛まずに食べている子どもや、あごが疲れるからという理由で、固い食べ物を食べようとしない子どもを見かけますが、今の時期に固いものもしっかり噛んで食べること、歯の材料となるカルシウムを摂取することは、将来丈夫な歯を作るために重要な役割をします。11月6日(金)には、噛むことを意識できるごぼうや、カルシウムが多く含まれるチーズを使ったメニューが登場します。是非この機会に、普段の習慣を見直してみましょう。

11月予定献立

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
豚ミックス丼 味噌汁 (大根・油揚げ) 柿	文化の日 	ご飯 いもっこ汁 ザンギ のりとあさりの佃煮	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	ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル **いい歯の日メニュー**
白飯・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・油・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ・みそ/柿		白飯/里芋・豚肉・こんにゃく・油揚げ・人参・ぶなしめじ/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉・油/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ	ソフトパスタ・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・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/ヨーグルト	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・油/はんぺん・小麦粉・卵・チーズ・パン粉・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース
9日	10日	11日	12日	13日
キーマカレー ストローポテトサラダ みかん	黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル(小松菜)	塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 **<厚北中 7 組なし>**	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え (ほうれん草・もやし) **<厚南中 8 組なし>**
白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・トマト・みそ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・油・ごま/みかん	豚肉・すりみ・焼き豆腐・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・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/チキンナゲット・油/ほうれん草・もやし・人参・みそ・ごま	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・椎茸・みそ・ごま油・片栗粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・油/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・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/さつまいも・油/パイン缶	米・大麦・栗・油揚げ・人参・ぶなしめじ・椎茸/さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま・パン粉・油/ほうれん草・もやし・のり 
16日	17日	18日	19日	20日
肉炒め丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) さつまいも天ぷら	角食 ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ いちごジャム **地産地消クエスト**	ご飯 豚汁 サバのソース焼き りんご	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト みかん	エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ
白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ/さつまいも・小麦粉・卵・油	角食/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・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・油・ごま油・ごま/野菜うの花もちもちフライ・油/いちごジャム	白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・みそ/さば・生姜・みそ・ごま/りんご	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎたけ・椎茸/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん	米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・油・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・トマト・デミグラスソース・カレー粉/ハム・ほうれん草・コーン・ごま・油
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	レーズンパン ポトフ 白身魚フライ りんご	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 しょうが和え (ほうれん草・もやし) **<厚南中 2 年なし>**	カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	ひじきごはん かれいから揚げ おひたし (小松菜・もやし)
	レーズンパン/ポークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・さやいんげん・大根/白身魚フライ・油/りんご	白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・椎茸・生姜・油・みそ/ひじき春巻・油/ほうれん草・もやし・生姜	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・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・油・カレー粉・カレールウ・みそ・トマト・りんご/白花豆コロッケ・油/黄桃缶	米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリンピース・油/かれいから揚げ・油/小松菜・もやし・かつおぶし

★牛乳は毎日２００mL つきます。
★天候等、都合により食材を変更することがございますので、ご了承ください。
★各学年、行事で給食のない日がありますのでご確認ください。
★塩わかめや魚介類などの海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーにご注意ください。
★ご不明な点がありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。