

いただきます



令和 8 年10月30 日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校 11月号



11月8日は「いい歯の日」です！



かむことは、み か く味覚の発達、は っ た つ脳の発達、の う歯の病気予防、は っ た つ肥満防止、は胃腸快調など、いろいろな
め ん面に関わりをもち、か か体内で重要な働きをしています。た い ない毎日、じ ゅ う よ うしっかりかんで食べましょう。は た ら
ま い に ち

「8020 運動」聞いたことがありますか？

80 歳になっても 20 本以上は自分の歯を保とうという運動です。親しらずを除く 28 本のうち少なくとも 20 本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられるといわれています。



寒い時ほど手洗いをしっかりと！！



私たちの手には、目に見えない細菌がついています。その細菌を落とすために、手洗いが大切です。だんだん寒くなり、水も冷たくなると、トイレの後や給食前の手洗いがおろそかになりがちです。冷たいからといって、指先しか洗わなかったり、ただ水でぬらしたりするだけでは、手はきれいになりません。（かえって細菌を増やす場合もあります。）

これからの季節はかぜなどの感染を予防するためにも、きちんと手を洗うことが必要です。清潔な自分のハンカチをもってきて、石けんをつけて  きれいに手洗いをするように心がけましょう。



11月11日(水)～リザーブ給食です！

リザーブ給食は自分の健康を考え、食品を選ぶ力を身に付けるための取組であり、今回のテーマは「和食に欠かせない発酵食品を使用したおかずを選んで、おいしく食べよう！」です。和食の献立にあわせて、「いわしのかばやき(しょうゆだれ)」又は「いわしのみそだれ」のどちらかを選びます。

「しょうゆ」や「みそ」は日本人が昔から食べてきた「発酵食品」です。発酵食品は腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりして、体の健康をサポートしてくれています。発酵について知り、自分で選んだものを残さずに食べてほしいと思います。御家庭での話題にしていただけると幸いです。

いただきます ごちそうさま

大切な作法 ～あいさつ～



食事の時のあいさつに、自然の恵みや動植物への感謝をも込めて表現する習慣は、日本だけのものです。動植物の命に対して、また食材を育ててくれた人や料理を作ってくれた人へ、すべてに感謝をこめて、これからもきちんとあいさつをしたいですね。

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>あげパン(きなこ) ワンタンスープ カップミートローフ</p>  <p>コッパパン 油 きなこ/ワンタ ン 豚肉 人参 ほうれん草 も やし メンマ 長ネギ 生姜 に んにく 油/焼き豆腐 豚肉 玉 ねぎ 人参 にんにく 油 パン 粉</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>  <p>和食の達人3回目は「リザー フ給食」～和食に欠かせな い発酵食品を知ろう！で す。ご家庭でも話題にして いただけると幸いです。</p> <p>豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 大豆水煮 切干大根 さや いんげん 干しいたけ 生姜 油/ひじき春巻 Fe 油/小松菜 もやし 糸かつお</p>	<p>4</p> <p>ごはん じゃがいもの そばろに ひじき春巻 おひたし</p> <p>鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/いわ し 小麦粉 でんぷん 油 生姜 白ごま/いわし 小麦粉 でん ぷん 油 赤みそ ごま油 白ご ま/小松菜 もやし</p>	<p>5</p> <p>きつねうどん ごまみそポテト かき</p> <p>ソフトめん 油揚げ つと 干し いたけ 長ネギ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも 油 白 みそ 白すりごま/柿</p>	<p>6</p> <p>ビビンバ かぼちゃチーズ フライ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆 腐 メンマ 長ネギ 生姜 にん にく 油 ごま油 人参 小松菜 もやし 白ごま/かぼちゃチーズ フライ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶</p>
<p>9</p> <p>にくいためどん みそしる りんご</p>  <p>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 でんぷ ん ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ/りんご</p>	<p>10</p> <p>レーズンパン はくさいと にくボールの クリームに ほうれんそうと コーンのサラダ みかん</p> <p>豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ね ぎ でんぷん 白菜 人参 マッ シュルーム パセリ 小麦粉 パ ター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれん草 ホー ルコーン 白ごま 油/みかん</p>	<p>11 和食の達人③</p> <p>ごはん けんちんじる リザーフ給食↓ いわしのかぼやき またはいわしのみそだれ からしあえ</p>  <p>鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/いわ し 小麦粉 でんぷん 油 生姜 白ごま/いわし 小麦粉 でん ぷん 油 赤みそ ごま油 白ご ま/小松菜 もやし</p>	<p>12</p> <p>ゆであげスパゲティ シーフード トマトソース ストローポテト サラダ</p> <p>スパゲティ オリーブ油 油 パ セリ ベーコン えび いか あ さり 玉ねぎ 人参 セロリ に んにく トマト缶/ハム キャベ ツ きゅうり ホールコーン じ ゃがいも 油 白ごま</p>	<p>13</p> <p>ツナライス メンチカツ サイコロサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 焼き豆腐 ま ぐろ水煮 人参 ごぼう 干し いたけ グリンピース 油/メン チカツ 油/ハム 人参 きゅう り ホールコーン ごま油</p>
<p>16</p> <p>ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ</p> <p>豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 生姜 にんにく 油 オイスターソース でんぷん /カラフトししゃも 小麦粉 で んぷん 油/ほうれん草 白菜 焼きのり</p>	<p>17</p> <p>まめパン クリームシチュー カレーふうみ こまつなと ベーコンのサラダ りんご</p> <p>豚肉 セロリ 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールウ 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ/ベー コン 小松菜 もやし 油 白ご ま/りんご</p>	<p>18</p> <p>キーマカレー あさりの カリッとサラダ</p> <p>白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ 生姜 にんにく 大豆水 煮 パセリ レーズン 油 小麦 粉 トマト缶/あさり 生姜 小 麦粉 でんぷん 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ご ま</p>	<p>19</p> <p>ながさきちゃんぽん スパイシーポテト かき</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 生姜 に んにく 油 えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけ のこ チンゲンサイ きくらげ ごま油/じゃがいも 油/柿</p>	<p>20</p> <p>やきぶたチャーハン ほっけのごまフライ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 油 豚肉 長 ネギ 生姜 にんにく 人参 玉 ねぎ ホールコーン 干しいた け グリンピース ごま油/ほっ け 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 油/みかん缶 パイン缶 りんご 缶 黄桃缶 なし缶</p>
<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>振替休業日</p> 	<p>25</p> <p>とりてんどん みそしる ごまあえ</p> <p>白飯 鶏肉 生姜 にんにく 小 麦粉 卵 でんぷん 油/高野豆 腐 わかめ 長ネギ 白みそ 赤 みそ/ほうれん草 白菜 白すり ごま</p>	<p>26</p> <p>しおラーメン だいがくいも みかん</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 生姜 に んにく 油 メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネ ギ ほうれん草 わかめ/さつ まいも 油 水あめ 黒ごま/み かん</p>	<p>27</p> <p>きのこごはん みそしる こうやとうふの フライ</p> <p>胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのきだけ し めじ たもぎだけ 干しいたけ グリンピース 油/厚揚げ 小松 菜 白みそ 赤みそ/高野豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま 油</p>
<p>30</p> <p>ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり</p> <p>豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎ だけ 白すりごま ごま油 長 ネギ にんにく 生姜 りんご/ ぎょうざ 油/きゅうり ごま油 白ごま</p>	<p> くだものは気候や価格の変動により、変更になることもあり ますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食 べるようにしましょう。</p> <p>毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！ (当番の人はエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに！)</p>  			

