

きゅうしょくだより

11月



札幌市立発寒東小学校

札幌市立発寒南小学校

令和8年10月30日発行

おやつ + 飲み物で1日200kcalに

しょうず かんしよく
～上手な間食の
とりかた～

おやつ1食分のエネルギー				飲み物のエネルギー	
200kcal以上					
100～200kcal					
100kcal未満					

おやつ選びのルール

1. ふだんは、食べる時間を決めて。
2. 次の食事を考えて適量を。(小分けして食べるなど。)
3. 食事や寝る前の、2時間はひかえる。
4. 運動前のおやつは、お菓子ではなく軽食を。
5. ふだんの水分補給は、水やお茶など甘くないものを。
(汗をよくかく夏や運動時は、スポーツドリンクもOK。)

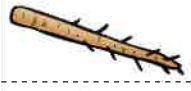
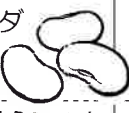
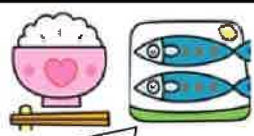
※重量・エネルギーは、小数点第1位を四捨五入

食べた後は、
歯みがきや
ブクブクうがいを!



11月のよていこんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。
★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2日 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	3日 ぶんか ひ 文化の日 	4日 ごぼうピラフ ぶりカツ こまつなとベーコンの サラダ 	5日 キーマカレー あさりのサラダ 	6日 ロールパン クリームシチュー カレー風味 だいこんサラダ くだもの
【いわしかりかりフライ】 内臓は除いてありますが、魚卵 混入の可能性があります。	ほっかいどうあじ 【北海道味めぐり(ガタタン)】 「ガタタンラーメン」は、芦別(あしべつ)市の名物料理「ガタタン (具だくさんの中華風卵スープ)」に、ラーメンを入れた料理です。			
9日 ぶたすきどん みそしる いわしのかりかりフライ 	10日 ガタタンラーメン (たまご・えび入り) スパイシーポテト ミニトマト 	11日 ツナライス しろはなまめ 白花豆コロッケ サイコロサラダ 	12日 わふうそぼろどん みそしる レバー入りぎょうざ 	13日 ツイストパン コーンクリームスープ だいすり入りカレーコロッケ くだもの
ごはん・玉ねぎ・しらたき・ぶ た肉・ほうれん草・たけのこ・ たもぎ茸・とうふ・わかめ・ね ぎ・みそ・いわしフライ・油	ゆでラーメン・卵・白菜・ほう れん草・ねぎ・玉ねぎ・えび・ いか・ぶた肉・ちくわ・にんじ ん・きくらげ・冷凍フレンチポ テト・油・ミニトマト	はいが米・大麦・とうふ・ツナ (まぐろ水煮)・にんじん・ごぼ う・しいたけ・油・白花豆コロッ ケ・油・コーン・きゅうり・ハム・ にんじん	ごはん・とうふ・とり肉・にんじ ん・きりぼし大根・ごぼう・しい たけ・ひじき・ごま・大根・油揚 げ・みそ・ぎょうざ(野菜・ぶた 肉・ぶたレバー)・油	ツイストパン/玉ねぎ・クリームコ ーン・コーン・にんじん・ベーコン・牛 乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小 麦粉・バター・油・コロッケ(じゃが いも・大豆)・油/(もものかんづめ)
たんしゅくにつか はやだ きゅうしよく 短縮日課 早出し給食	たんしゅくにつか はやだ きゅうしよく 短縮日課 早出し給食	たんしゅくにつか はやだ きゅうしよく 短縮日課 早出し給食	たんしゅくにつか はやだ きゅうしよく 短縮日課 早出し給食	たんしゅくにつか はやだ きゅうしよく 短縮日課 早出し給食
16日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまスパイスあげ おひたし 	17日 パスタ シーフードトマトソース あつあげサラダ 	18日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 	19日 ごはん とうふのオイスターソース煮 ししゃものからあげ いそあえ 	20日 くらコッペパン はくさいと にくボールのクリーム煮 ほうれんそうと コーンのサラダ くだもの
ごはん/じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ぶた肉・きりぼし大 根・大豆・さやいんげん・しい たけ/さんま・小麦粉・油/もや し・こまつな・かつおぶし	ゆでパスタ・玉ねぎ・にんじ ん・えび・あさり・いか・ベー コン・マッシュルーム・トマト・セ ロリ・小麦粉/厚あげ・小麦 粉・油・キャベツ・きゅうり・に んじん	はいが米・大麦・ぶた肉・とう ふ・もやし・こまつな・にんじ ん・メンマ・ごま/チーズ入りか ぼちゃコロッケ(鉄強化)・油/ かんづめ(みかん・パイン・も もなし)	ごはん/とうふ・玉ねぎ・にん じん・ぶた肉・ねぎ・ピーマン/ 子持ちカラフトししゃも・小麦 粉・油/白菜・こまつな・のり	黒コッペパン/白菜・にんじん・ぶ た肉・すけとうだらすりみ・とうふ・ かたくり粉・玉ねぎ・マッシュル ーム・牛乳・豆乳・スキムミルク・チ ーズ・小麦粉・バター・油・コーン・ ほうれん草/(パインかんづめ)
23日 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	24日 しおラーメン さつまいもグラッセ くだもの 	25日 きのごはん みそしる こうやどうふのフライ 	26日 にくいためどん みそしる くだもの 	27日 くらかくしよくパン キャベツの みだくさんスープ ほっけのごまフライ きなこクリーム
ゆでラーメン・白菜・もやし・ ぶた肉・メンマ・玉ねぎ・ほう れん草・ねぎ・にんじん・かま ぼ・わかめ/さつまいも・牛 乳・バター・さとう/(かき)	はいが米・大麦・たもぎ茸・ぶなし めじ・ごぼう・油あげ・にんじん・ えのきたけ・ひじき・しいたけ/厚 あげ・こまつな・みそ/こうやど うふ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油	ごはん・もやし・ぶた肉・ほう れん草・メンマ・にんじん・玉 ねぎ・りんご/キャベツ・油あ げ・みそ/(みかん)	しゅうかくじけんしん はやだ きゅうしよく 就学時健診 早出し給食	黒角食パン/キャベツ・にんじ ん・ほうれん草・ぶた肉/ほっ け・小麦粉・卵・パン粉・ごま・ 油/豆乳・さとう・きなこ・パタ ー
30日 とりてんどん みそしる ごまあえ 				
ごはん・とり肉・小麦粉・卵・ 油/こうやどうふ・わかめ・ね ぎ・みそ/白菜・こまつな・ごま	給食のお米は、11月中に 新米に切り替わる予定です。			