

11月給食だより



2026年10月

平和小学校・福井野小学校



冬に備えて強い体づくりを!

冬が段々と近づいてきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま!」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。



ご飯の良さを見直しましょう!

❀ 11月24日は「和食の日」 ❀

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



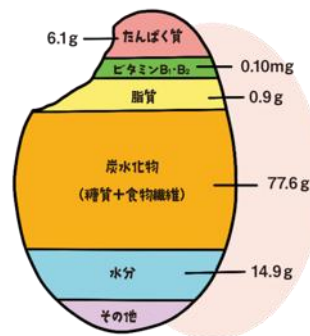
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

お米のパワーがぎゅっとつまった! 胚芽米



札幌市の学校給食では、週1回の自校炊飯(金曜日)に道内産の胚芽米(ゆめぴりか)を使用しています。胚芽米は、栄養価を損なわずに白米の持つおいしさを追求したお米で、普段食べている精白米よりもビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。



月		火		水		木		金	
2	福井野小 給食なし	3	文化の日	4		5	福井野小 つくし学級給食なし	6	
肉炒め丼 味噌汁 柿				ご飯 いもだんご汁 かれないのから揚げ (バーベキューソース) のりとあさりの佃煮		パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ		焼豚チャーハン とり肉の竜田揚げ フルーツミックス	
白飯,豚肉,メンマ,にんじん, もやし,こまつな,玉ねぎ,りん ご,生姜,にんにく,白ごま/ キャベツ,油揚げ/柿				白飯/鶏肉,じゃがいも,にんじん, だいこん,ごぼう,長ねぎ/かれない 唐揚げ(黒がれい,でん粉)玉ねぎ, 生姜,にんにく/あさり,生姜,もみ のり,ひじき		ソフトパスタ,ベーコン,むきえび, いか,あさり,玉ねぎ,にんじん,マツ ユルム,セロリ,にんにく,パセリ,トマト 缶/ハム,キャベツ,きゅうり,コーン,じ ゃがいも,白ごま		胚芽米,大麦,豚肉,長ねぎ,生姜, にんにく,にんじん,玉ねぎ,コーン,椎 茸,グリーンピース/鶏肉,生姜/みかん 缶,パイン缶,りんご缶,黄桃缶,洋 なし缶	
9		10	リザーブ給食 の日	11		12		13	
豚すき丼 味噌汁 いわしのかりフライ		ハンバーガー または チキンカツバーガー コーンクリームスープ ゆでキャベツ スライスチーズ		ご飯 じゃがいものそばろ煮 ひじき春巻き おひたし		きつねうどん ごまポテト りんご		ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	
白飯,豚肉,白滝,玉ねぎ,たけの こ,たまごたけ,ほうれん草/じゃ がいも,塩わかめ,長ねぎ/いわし のかりかりフライ(いわし,でん 粉,生姜)		横割パンズ(卵・スキムミルク)/コー ン,ベーコン,玉ねぎ,にんじん,パ セリ,バター,牛乳,豆乳,スキムミルク, チーズ/ハンバーグ(鶏肉・豚肉・ チーズ)/チキンカツ(鶏肉・卵)/ キャベツ/チーズ		白飯/豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,に んじん,大豆水煮,切り干し大根, さやいんげん,椎茸,生姜/ひじき 春巻(筍,人参,豚肉,ひじき)/こ まつな,もやし,系かつお		ソフトめん,油揚げ,つと,椎茸,長 ねぎ,たまごたけ,ほうれん草/フレ ンチポテト(じゃがいも),ごま/リ んご		胚芽米,大麦,豆腐,焼き豆腐,まぐ ろ水煮,にんじん,ごぼう,椎茸,グリ ンピース/メンチカツ(豚肉・パン粉・ 玉ねぎ)/ハム,にんじん,きゅうり,コ ーン	
16	振替休日	17		18		19		20	
		ロールパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 ほうれん草と コーンのサラダ 柿		キーマカレー あさりの カリッとサラダ		塩ラーメン 大学芋 パイン缶		きのごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	
		ロールパン(卵・スキムミルク)/豚肉, すりみ,焼き豆腐,玉ねぎ,でん粉, はくさい,にんじん,マツユルム,パセ リ,バター,チーズ,スキムミルク,牛乳, 豆乳/ほうれん草,コーン,白ごま/柿		白飯,豚肉,玉ねぎ,にんじん,セロ リ,生姜,にんにく,大豆水煮,パセリ, レーズン,トマト缶/あさり,生姜,きゅ うり,キャベツ,にんじん,白ごま		ソフトラーメン,豚肉,にんに く,生姜,メンマ,つと,もやし, にんじん,玉ねぎ,はくさい,長 ねぎ,ほうれん草,塩わかめ/さ つまいも,水あめ,黒ごま/パイ ン缶		胚芽米,大麦,油揚げ,にんじん,ご ぼう,ひじき,えのきたけ,ぶなしめ じ,たまごたけ,椎茸,グリーンピース/厚 揚げ,こまつな/凍り豆腐,ごま,卵, 白ごま	
23	勤労感謝の日	24		25		26		27	
		背割りコッペパン ワンタンスープ お好み揚げ きなこクリーム		和風そばろごはん 味噌汁 さんまのスパイス揚げ		カレーうどん 青のりポテト みかん		ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	
		背割りコッペパン(卵・スキムミルク)ワン タン皮,にんじん,豚肉,ほうれん草, もやし,メンマ,長ねぎ,生姜,にんに く/あさり,むきえび,ベーコン,キャ ベツ,切干大根,コーン,ひじき,卵,系か つお,青のり		白飯,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大 根,椎茸,白ごま,生姜,ごぼう,に んじん,ひじき/だいこん,油揚げ/ さんま,生姜,にんにく		ソフトめん,鶏肉,油揚げ,にんじ ん,玉ねぎ,たけのこ,ごぼう,椎茸, ほうれん草,たまごたけ,長ねぎ/ じゃがいも,青のり/みかん		胚芽米,大麦,バター,ベーコン,ご ぼう,玉ねぎ,にんじん,にんにく,コー ン,パセリ/ぶり/だいこん,まぐろ水 煮,きゅうり,にんじん,白ごま	
30		 リザーブ給食は、あらかじめ用意された料理の中から選ぶことができ るバイキング給食の1つです。事前調査で、子ども達一人一人に、「ハン バーガー」か「チキンカツバーガー」のどちらか1つを選んでもらいまし た。おかずと一緒においしく楽しく食べてくださいね。							
味噌カツ丼 すまし汁 しょうが和え									
白飯,豚肉,卵/豆腐,わかめ, 椎茸,長ねぎ/こまつな,はく さい,生姜									
									

