

11月 予定こんだて

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ いそ和え 木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／ほうれん草、白菜、のり	5日 きつねうどん チーズポテト みかん 	6日 ごぼうピラフ ポークチャップ 柿 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ／豚肉、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ	7日 肉炒め丼 みそ汁 黄桃缶 豚肉、メンマ、人参、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／キャベツ、油揚げ
10日 ロールパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク／厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	11日  ごはん みそおでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮 焼き竹輪、ひじき入りがんも、うずら卵、板こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布／いわし、生姜、にんにく、片栗粉／のり、ひじき、水あめ	12日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト 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、トマトピューレ、トマト缶詰／じゃがいも、青のり	13日 ひじきごはん みそ汁 ぶりカツ 胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース／高野豆腐、塩わかめ、長ねぎ／ぶりカツ	14日 ごはん 石狩鍋 ザンギ ごま入りおひたし 鮭、木綿豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、つきこんにゃく、ぶなしめじ、長ねぎ／鶏肉、生姜、にんにく、卵／ほうれん草、白菜、ごま
17日 背割コッペ ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、大根、さやいんげん／真だら、小麦粉、卵、パン粉／豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	18日 ごはん きのこ汁 さんまの煮付け 柿 ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ／さんま、生姜	19日 塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰 豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ／さつまいも、水あめ、ごま	20日 コーンチャーハン チキンカツ フルーツミックス  胚芽精米、大麦、豚肉、生姜、にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、ホールコーン、バター、枝豆／鶏肉、小麦粉、卵、パン粉／みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶	21日 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールウ／大根、きゅうり、人参、水あめ
24日 振替休日 	25日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 木綿豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、生姜、にんにく、片栗粉／ひじき入りぎょうざ／きゅうり、ごま	26日 カレーうどん ごまポテト パイン缶詰  鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、カレールウ／じゃがいも、ごま	27日 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え 胚芽精米、大麦、焼き豆腐、ツナ、人参、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース／レバー入りメンチカツ／小松菜、もやし、ごま	28日 みそかつ丼 すまし汁 おひたし 豚肉、小麦粉、卵、パン粉、ごま／木綿豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、小松菜、白菜、糸かつお

*牛乳(200mL)は毎日つきます。

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭(西崎)までご連絡ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚)には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

11月 給食だよ!

令和7年(2025年)10月31日

本郷小学校
平和通小学校



北海道の11月は冬に向けて本格的に寒くなってくる時期です。月末には音楽発表会や学習発表会を控えています。寒さや風邪のウイルスに負けずに元気に本番を迎えられるように、十分な睡眠と栄養のとれた食事を心がけていきましょう。



「風邪予防にはビタミンC」って本当?

Vitamin C



風邪の予防にはビタミンCを摂ったほうがいい。この季節になるとよく耳にするのではないのでしょうか。しかし、実際のところビタミンC単体で風邪の予防に効果的であるという根拠はありません。ですが、たんぱく質やビタミンA・Eもバランスよくとることで、免疫力がアップし、かぜの予防につながります。また、予防としての根拠はありませんが、風邪の治りを早くするのには効果的と言われています。

これを食べていれば風邪をひかない!なんていう画期的な食べ物はありません。3食バランスよく食べることが、元気に過ごすために大切です。



ジバさん...?

地場産です。給食では地場産物といって、その地域でとれた作物などの産物を使っています。じゃがいもやさんま、ミニトマト、豆、お米など。食の宝庫である北海道だからこそ、子どもたちには地元の食材を食べてすくすくと育てほしいなと思います。

さて、今月は20日に芽室産のコーンをふんだんに使ったチャーハンを予定しています。

芽室コーンチャーハン



おうちで食育チャ〜ンス♪



11月8日



1(い)1(い)8(は)の語呂合わせで「いい歯の日」と定められました。

よく噛むことで、唾液が出て虫歯になりにくくしたり、噛む筋肉を使うことで脳のはたらきを良くしてくれます。

硬い食材を使った料理を食べたり、噛む回数を一緒に数えたりすると良いですね。

11月24日



1(い)1(い)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせで「和食の日」とされました。

2013年に和食はユネスコ世界無形遺産に登録され、海外からも注目を集めています。

味噌汁をだしからとったり、季節に合った実と一緒に考えて作ったりするのも良いですね。