

きゅうしょくだより



2026, 10, 30 札幌市立東川下小学校

月	火	水	木	金
2 学習発表会 振替休業日 	3 文化の日 	4 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップ サラダ みかん	5 肉炒め丼 みそ汁 (キャベツ、油揚げ) ししゃもの ピリカラ揚げ	6 塩ラーメン 大学芋 パイン缶
9 ビビンバ かぼちゃ チーズフライ フルーツミックス	10 白飯 じゃがいもの そぼろ煮 ひじき春まき おひたし	11 ロールパン クリームシチュー カレー風味 小松菜と ベーコンのサラダ パイン缶	12 豚すき丼 みそ汁 (じゃが芋・わかめ) さんま スパイス揚げ	13 パスタシーフード トマトソース ストローポテト サラダ
16 きのこごはん みそ汁 (厚揚げ・小松菜) 高野豆腐のフライ	17 白飯 ピリカラすきやき 揚げギョーザ たたききゅうり	18 横割りバンズパン コーン クリームスープ メンチカツ 大根サラダ	19 みそカツ丼 すまし汁 しょうがあえ	20 カレーうどん 青のりポテト みかん
23 振替休日 	24 ＜健康委員会 考案カレー＞ 栄養たっぷり 野菜克服カレー あさりの カリッとサラダ	25 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス	26 ＜リザーブ給食＞ 和風そぼろごはん みそ汁 (大根・油揚げ) とり肉の竜田揚げ (ザンたれソース) タラフライ	27 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 温州みかんゼリー
給食週間 24日(火)～27日(金) 詳細は裏面をご覧ください				
30 ごぼうピラフ 北海道ブリカツ バンバンジーサラダ	<div> 11月の献立 <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は毎日つきます ・果物は、変更になる場合があります。 ・ししゃもやしらす干しなどの小魚等の海産物には 甲殻類が混入している場合があります。 ・26日は、リザーブ給食です。 </div>			

11月24日～27日は給食週間です

11月24日(火)

大きな釜で給食を作る裏側やプロの技を各教室へお届けします。

11月25日(水)

栄養たっぷり
野菜克服カレーライス

健康委員会考案! 苦手の野菜もおいしく食べられるひみつの工夫付きキーマカレー。

11月26日(木)

自分で選んだメニューを楽しむ
「リザーブ給食」

【A】鶏肉の竜田揚げ または 【B】タラフライの事前選択メニューが登場。

札幌市の学校給食は、昭和22年に始まりました。昭和26年には、パン、牛乳、おかずの給食となりました。平成5年からは、すべての小中学校で給食が提供されています。給食時間は、給食を通して食べ物の働きや栄養、食事のマナーなどを学ぶ時間になっています。

- | | |
|--------|--|
| 24日(火) | 健康委員会考案「栄養たっぷり野菜克服カレーライス」 |
| 25日(水) | 給食の歴史を知ろう＋給食室生中継 |
| 26日(木) | リザーブ給食 「鶏肉の竜田揚げ（ザンたれソース）かタラフライ（ヤンニョムソース）を選びます」 |



抜群な栄養バランス・11月24日は和食の日

厚生労働省の「簡易生命表（令和7年）」によると、日本の平均寿命は、女性が87.33歳、男性が81.35歳でした。長寿の秘訣には「栄養バランスに優れた和食」を食べる習慣が深く関係していると言われています。

『一汁三菜』の食事

副菜



主菜

副菜

「一汁」・・・みそ汁などの汁物
 「三菜」・・・主菜(肉や魚) 1品に副菜(野菜やきのこ) 2品を組み合わせた“おかず” 3品のこと

和食は脂質が少なく、野菜や良質なたんぱく質をしっかり摂ることができます。一汁三菜の食事は健康的な食生活を送る理想の栄養バランスなのです。

『だし』を味わう

和食には欠かせない「だし」の美味しさは昆布などに含まれる「うま味成分」にあります。うま味(UMAMI)は世界共通用語となっています。

かつお節



干しいたけ



昆布

