給食だより

2026年（R8）10月30日
札幌市立北都中学校
札幌市立柏丘中学校

雪の便りが聞こえてくる季節になりました。急に寒くなってきましたね。
朝食に味噌汁やホットミルクなどを添えて体の中から温めて登校しましょう。



「心と体を温める食事」

近年、低体温の子ども達が多くなっています。体が冷えていると免疫力が下がり、様々な病気にかかりやすくなります。特にこれからの季節は、体を温める食品を選び、和やかで温かい食卓を囲みましょう。心の安定は免疫力アップにつながっています。



体を温める食品

① 根菜類　しょうが、ごぼう、大根、人参、芋、れんこんなど
② 発酵食品　納豆、キムチなど
③ たんぱく質の多い食品
④ ナッツ類

朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動しやすい状態にします。
食べてすぐに体温を上げる効果があるのは、ご飯などの「炭水化物」。「たんぱく質」は持続的に体温を上げ、「ビタミン」や「ミネラル」は代謝に必要です。
バランスのとれた朝食で、一日のスタートを！！



★そのほかの体温を上げて免疫力を上げる方法★

①筋肉量を増やす⇒下半身に全体の７割の筋肉があります。軽い運動、散歩、スクワットなど

筋肉を鍛える
- ⇒ 体を動かすことにより、血流やリンパの流れが改善し、体温が上がる ⇒ 免疫力が上がる
- ⇒ 筋肉が増え、基礎代謝が上がり、体温が上がる ⇒ 免疫力が上がる

②外出時はマフラー、手袋、タイツなどの保温対策　　③入浴

お　知　ら　せ

●11月16日～20日まで給食週間を予定しています。給食週間中は、「リザーブ給食」の実施や「どっちの献立ショー」のメニューを提供します。詳しくは16日に配付する給食だよりでお知らせいたします。給食週間をお楽しみに！！



●入院や心身の不調などで５日間以上、給食の停止を希望される方は、事前に学校へお知らせください。（停止・再開の手続きには、土日祝日を除いて５日間かかります。）

準備をお願いします

【給食当番】
エプロン・三角巾（バンダナ）
マスク







【全員】
ランチマット



11月の予定献立

●牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
●魚やわかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月	火	水	木	金
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル		豚ミックス丼 味噌汁 柿 （山形産庄内柿の予定）	パスタボンゴレ フレンチポテト	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え
白飯/ 豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, サラダ油, 人参, 長ねぎ, 干ししいたけ, 赤みそ, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, オイスターソース, ごま油, トウバンジャン/カラフトししゃも（子持ち）, 醤油, きび砂糖/ハム, 小松菜, もやし, 人参, 醤油, きび砂糖, ごま油, トウバンジャン, 白ごま/	**文化の日**	白飯, 豚肉, しょうが, 厚揚げ, かたくり粉, 小麦粉, 玉ねぎ, たけのこ, 人参, ピーマン, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 白ごま/もやし, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ/柿/	ソフトパスタ, あさり, 大豆水煮, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, セロリー, しょうが, にんにく, パセリ, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, トマト缶詰, 醤油, 赤みそ/フレンチポテト/	米, 大麦, 日本栗, 油揚げ, 人参, ぶなしめじ, 干ししいたけ, 醤油, きび砂糖/さんま, 醤油, しょうが, 小麦粉, 全卵, 白ごま, 黒ごま, パン粉/ほうれんそう, もやし, 切りのり, 醤油/
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ	横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツ コールスローサラダ	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ（バーベキューソース） しょうが和え	五目うどん 大学芋 柿 （愛媛産富士柿の予定）	小松菜ピラフ うの花コロッケ ヨーグルト和え
白飯, 鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 干ししいたけ, 白ごま, しょうが, ごぼう, 人参, 油揚げ, ひじき, 醤油, 赤みそ, きび砂糖, サラダ油/じゃがいも, 玉ねぎ, 塩わかめ, 白みそ, 赤みそ/いわしのカリカリフライ/	横割バンズ/あさり, ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ/メンチカツ, ケチャップ, きび砂糖, からし/キャベツ, 人参, ホールコーン, サラダ油, 上白糖, からし/	白飯/ 豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, 大豆水煮, 切り干し大根, さやいんげん, 干ししいたけ, しょうが, サラダ油, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, 赤みそ/いわしハンバーグ, サラダ油, 玉ねぎ,しょうが,にんにく,ウスターソース/ほうれん草もやし, しょうが, 醤油/	ソフトめん, 鶏肉, 油揚げ, つと, 人参, ほうれん草, ごぼう, 長ねぎ, 干ししいたけ, たもぎたけ, 醤油, きび砂糖/さつまいも, 水あめ, 黒砂糖, 醤油, 黒ごま/柿/	米, 大麦, バター, ベーコン, 人参, 玉ねぎ, にんにく, ホールコーン, サラダ油, 小松菜, 醤油/うの花コロッケ/みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, ヨーグルト/
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
16日～20日は給食週間。★がついている献立は、みなさんが選んだ味や献立です。詳細は16日配付の給食だよりでお知らせします。				
★カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	★揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ チーズ	ご飯 豚汁 鶏肉の竜田揚げ・ザンタレ 釧路産鱈フライ・ヤンニョムソース りんご 鶏肉か鱈を事前に選択した「リザーブ給食」	★ラーメン シナモンポテト みかん	★とりめし はんぺんのチーズフライ 磯和え
白飯, 豚肉, じゃがいも, 人参, 玉ねぎ, セロリー, りんごペースト, しょうが, にんにく, グリンピース, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, カレールウ, ケチャップ, 醤油, シナモン/ハム, 小松菜, ホールコーン, 白ごま, サラダ油, きび砂糖, 醤油/	ソフトフランスパン, グラニュー糖, /ベーコン, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ, 大麦, 醤油, 鶏がら/ハム, はるさめ, きゅうり, もやし, 人参, 醤油, きび砂糖, ごま油, からし, 白ごま/プロセスチーズ/	白飯/ 豚肉, 豆腐, じゃがいも, 板こんにゃく, 人参, 大根, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, サラダ油, 白みそ, 赤みそ/鶏肉, 醤油, しょうが, 醤油, きび砂糖, こねぎ/釧路産鱈フライ, ケチャップ,きび砂糖,醤油,トウバンジャン/りんご/	ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 白ごま,トウバンジャン, ごま油, しょうが, もやし, 玉ねぎ, メンマ, 人参, サラダ油, ほうれん草, 長ねぎ, 茎わかめ, 鶏がら, 豚骨, 煮干し/さつまいも, グラニュー糖, シナモン/みかん/	米, 大麦, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ, サラダ油, 醤油, きび砂糖/はんぺん, 小麦粉, 全卵, 粉チーズ, パン粉/小松菜, もやし, 切りのり, 醤油/
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
	黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット みかん	肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ		ひじきごはん ごま和え かれい唐揚げ （味噌だれ）
勤労感謝の日	黒コッペパン/豚肉, すりみ, 焼き豆腐, 玉ねぎ, かたくり粉, 白菜, 人参, マッシュルーム, パセリ, 小麦粉, バター, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳, サラダ油/チキンナゲット/みかん/	白飯, 豚肉, メンマ, 人参, サラダ油, もやし, ほうれん草, 醤油, 玉ねぎ, りんごペースト, きび砂糖, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま/凍り豆腐, わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ/十勝大豆コロッケ/	**総合的な学習の日**	米, 大麦, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, しらたき, 人参, グリンピース, サラダ油, 醤油, きび砂糖/小松菜, 白菜, 白すりごま, 醤油, きび砂糖/かれい唐揚げ, 赤みそ, 醤油, きび砂糖, ごま油, 白すりごま/
30日	**12月1日**	**2日**	**3日**	**4日**
キーマカレー ほうれん草とベーコンのサラダ みかん カレーには,札幌産玉ねぎをたっぷり使っています。	ロールパン ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	きつねうどん きなこポテト りんご ごぼうは、札幌産のフードリサイクル作物です。	ごぼうピラフ 南瓜コロッケ フルーツカクテル ★一日に必要な野菜の量を知ろう★
白飯, 豚肉, 玉ねぎ, 人参, セロリー, しょうが, にんにく, 大豆水煮, パセリ, レーズン, サラダ油, 小麦粉, カレー粉, トマト缶詰, ケチャップ, 醤油, 赤みそ, シナモン/ベーコン, ほうれん草, もやし, 醤油, サラダ油, きび砂糖, 白ごま/みかん/	ロールパン/ポークウインナー, ベーコン, キャベツ, じゃがいも, 人参, さやいんげん, 大根, きび砂糖, 醤油/白身魚フライ/パイン缶詰/	白飯/ 豆腐, 豚肉, ピーマン, 長ねぎ, 人参, たけのこ, しょうが, にんにく, サラダ油, 醤油, きび砂糖, オイスターソース, かたくり粉/ひじき入りぎょうざ/小松菜, もやし, 糸かつお, 醤油/	ソフトめん, 油揚げ, 鶏肉, つと, 干ししいたけ, 長ねぎ, たもぎたけ, ほうれん草, 醤油, きび砂糖/フレンチポテト, きな粉, きび砂糖/りんご/	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, サラダ油, 醤油/かぼちゃコロッケ/みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, りんご, 上白糖/