



11月 きゅうしよくだより

令和8年 10月 30日

札幌市立北陽小学校

札幌市立新川小学校



「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます!」「ごちそうさまでした!」給食時には、どの教室からも毎日聞こえてきます。

日本では、古くから食事のあいさつをする習慣があります。昔はスーパーや飲食店などもほとんどなく、食べ物を得るためにたいへん苦勞しました。「いただきます」と「ごちそうさま」は、自然の恩恵や食事を準備してくれる人に対する感謝の気持ちを表す言葉です。

いただきます

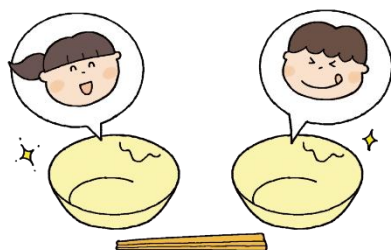
私の命のために食材となる命をいただきますという意味です。食べることに、人は動植物の命をもらって生きています。これは生き物すべてに共通の行為であり、命が繋がってみな生きているのです。多くの生き物を犠牲にして生きていること、自然への感謝の気持ちを表しています。

ごちそうさま

「ちそう（馳走）」とは、走り回るとい意味です。昔は客人を迎えるのに走り回って獲物を取り、もてなしました。そんな命がけの働きに客人が「ありがとう」と心から感謝の気持ちを表しています。



感謝を込めて食べよう!



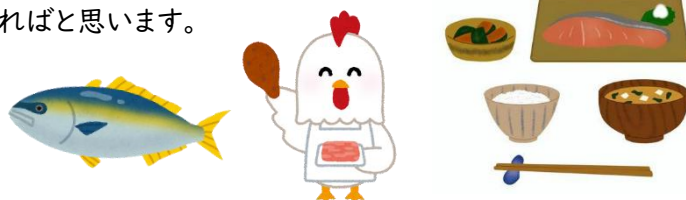
わたしたちの食事は、多くの人がかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。感謝の気持ちで、できるだけ残さず食べられるとよいですね。



リザーブ給食を行います

11月12日(木)に「リザーブ給食」を行います。「リザーブ給食」とは事前に献立の一部を選び予約しておく給食のことです。

今回のめあては「和食のよさを知ろう」です。リザーブ献立は、「ブリカツ」と「鶏肉の照り焼き」です。事前指導として、和食や献立の紹介等の動画を視聴し、その後、自分で献立を選択しました。どちらの献立を選んだか、どんな献立だったのか、ご家庭でも話題にしていいただければと思います。



その言葉がうれしい



11月の予定こんだて

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	文化の日 	ロールパン クリームシチュー カレーふうみ こまつなとベーコンの サラダ かき	わふうそぼろごはん みそしる しろはなまめコロッケ	パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ
胚芽米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水 煮 にんじん ごぼう 干し椎茸 グ リンピース/メンチカツ/ハム にん じん きゅうり ホールコーン ごま 油/		ロールパン 豚肉 セロリ じゃがい も 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦 粉 バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン 小 松菜 もやし 白ごま/柿/	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し 大根 干し椎茸 ひじき 白ごま 生姜 ごぼう にんじん/大根 油 揚げ/白花豆コロッケ/	ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ に んじん マッシュルーム セロリ に んにく オリーブ油 パセリ 小麦 粉 トマト缶詰/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 白ごま/
9日	10日	11日	12日	13日
ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ ナムル	レーズンパン はくさいとにくボールの クリームに ほうれんそうとコーンの サラダ みかん	ごはん ぶたじる ブリカツ または とりにくのとてりやき いそあえ リザーブきゅうしょく	カレーうどん あおのりポテト りんご 
胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メ ンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま 油 /かぼちゃチーズフライ/果物 缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋 梨)/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉 ねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 に んにく ごま油/カラフト子持ちし しゃも(カペリン) 小麦粉/ほうれ ん草 もやし にんじん ごま油 白 ごま/	レーズンパン/豚肉 すりみ 焼き豆 腐 玉ねぎ 白菜 にんじん 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/ ほうれん草 ホールコーン 白ごま/ みかん/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ね ぎ ごぼう 長ねぎ 生姜/北海道 産ブリカツ/鶏肉 生姜 小麦粉 白ごま/小松菜 もやし のり/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ にんじ ん 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し 椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長 ねぎ 小麦粉 カレールウ/フレン チポテト 青のり/りんご/
16日	17日	18日	19日	20日
ごぼうピラフ ウインナーフリッター だいこんサラダ	にくいためどん みそしる かき	かくしよく ポトフ ほっけフライ きなこクリーム	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし	しおラーメン ごまみそポテト 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 ホールコーン パセリ/チキンウイ ナー 小麦粉 卵 牛乳/大根 まぐ ろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油/	精白米 豚肉 メンマ にんじん も やし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ/柿/	角食/チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも にんじん 大 根 さやいんげん/ほっけ 小麦粉 卵/豆乳 きなこ バター/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 切り干し大根 さ やいんげん 干し椎茸/ひじき春 巻/小松菜 白菜 系かつお/	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんに く メンマ つと もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/じゃがいも 白ごま/みか ん/
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	キーマカレー あさりのカリッとサラダ	よこわりバンズ コーンクリームスープ ザンタレ アップルゼリー	きのこごはん みそしる こうやどうふのフライ	きつねうどん さつまいもてんぷら パインかん
	精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大豆 パ セリ レーズン 小麦粉 トマト缶詰 /あさり 生姜 小麦粉 きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ご ま/	横割バンズ/ホールコーン クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 生姜 に んにく 卵/りんご 粉寒天 りんご缶 詰/	胚芽米 大麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのき ぶなしめじ たもぎたけ 干し椎茸 グリンピー ス/厚揚げ 小松菜/凍り豆腐 小 麦粉 白ごま 卵 パン粉/	ソフトめん 油揚げ つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/ さつまいも 小麦粉 卵/パイン缶 詰/
30日	12月1日	2日	3日	4日
振替休業日 	ごはん けんちんじる しょうゆあじ いわしのごまフライ からしあえ	コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ おうとうかん	みそかつどん すましじる しょうがあえ 	しょうゆラーメン スパイシーポテト りんご
	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃ くにんじん 大根 ごぼう 長ねぎ /いわし 生姜 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま パン粉/ハム ほうれん草 キャベツ/	コッペパン/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/ハム キャベツ きゅう り ホールコーン 玉ねぎ 白ごま/黄 桃缶詰/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま油 白ごま/豆腐 わかめ 干 し椎茸 長ねぎ/小松菜 もやし 生姜/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ に んじん 長ねぎ ほうれん草 茎わ かめ/フレンチポテト/りんご/

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、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。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。