

給食だより



令和8年10月30日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

草木はだんだんと紅葉し、冬の近づきを感じる季節となりました。寒暖差や、乾燥などへの対策が求められます。こまめな手洗い、うがい、加湿に加え、適度な運動や十分な睡眠、そして栄養バランスの良い食事で、ウイルスに負けない免疫力の高い体を作っていきましょう。

11月24日は 和食の日



11月24日は、「和食の日」です。2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用 	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

だしは、お吸い物やみそ汁、煮物などの和食のベースになります。だしにも注目して味わって食べてみましょう！



南郷小・本通小は、24日はお休みのため、25日の給食を和食にしました！だしのうまみがきた、けんちん汁です♪

11月 よていにन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
2日 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	3日 ぶんかひ 文化の日 	4日 わふう 和風そばろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ 鶏肉・豆腐・切り干し大根・椎茸・ひじき・生姜・ごま・人参・ごぼう / 大根・油揚げ・むろあじ・昆布 / さんま・生姜・にんにく・	5日 ◇パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ 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・トマト缶・鶏がらスープ / ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	6日 ビビンバ ◆かぼちゃチーズフライ *フルーツミックス 胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま / かぼちゃ・◆チーズ・◆牛乳・◆マーガリン / みかん缶・パイ缶・*黄桃缶・*なし缶

月	火	水	木	金
9 日 みそかつ丼 すまし汁 しょうが和え	10 日 <small>ホリザン給食</small> ●◆横割バンス ◆コーンクリームスープ 鶏肉の竜田揚げ <small>♪</small> 釧路産たらフライ パイン缶	11 日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	12 日 塩ラーメン 大学芋 柿 	13 日 ◆ごぼうピラフ 北海道産フリカツ 大根サラダ
豚肉・●卵・ごま / 豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布 / 小松菜・白菜・生姜	ホールコーン・◆クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏ガラスープ / 鶏肉・生姜・小ねぎ / たら・にんにく・ごま / パイン缶	豚肉・焼豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・ごま・にんにく・生姜・*りんご / 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・生姜 / きゅうり・ごま	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・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生姜 / さつま芋・ごま / 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・コーン / ぶり / 大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま
16 日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ いそ和え	17 日 ●◆角食 ポトフ ☆●ほっけのごまフライ ◆きなこクリーム	18 日 キーマカレー あさりのカリッと サラダ	19 日 きつねうどん ごまみそポテト *りんご	20 日 きのこごはん みそ汁 ☆●高野豆腐のフライ
豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく / カラフトししゃも / ほうれん草・白菜・のり	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・鶏がらスープ / ほっけ・●卵・ごま / 豆乳・きなこ・◆バター	豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶 / あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま	油揚げ・つと・椎茸・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布 / フレンチポテト・ごま / *りんご	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・しめじ・椎茸・グリーンピース / 厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布 / 凍り豆腐・ごま・●卵
23 日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	24 日 ふりかえきゅうぎょう 振替休業日 	25 日 ごはん けんちん汁 いわしのかばやき からし和え 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田 / いわし・生姜・ごま / ハム・小松菜・もやし	26 日 ◇長崎ちゃんぽん スパイシーポテト みかん 豚肉・生姜・にんにく・◇えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・きくらげ・鳥がら・豚骨・煮干し・生姜・人参・玉ねぎ・長ねぎ / じゃがいも / みかん	27 日 焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ *フルーツミックス 胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・たまねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース / 白花豆・じゃがいも・◆バター / みかん缶・パイン缶・*りんご缶・*黄桃缶・*なし缶
30 日 ごはん 芋団子汁 かれい唐揚げ のりとあさりの佃煮 鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田 / かれい・玉ねぎ・生姜・にんにく / あさり・生姜・のり・ひじき	<div> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ・海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、<u>小さなえび・かに</u>が混入している場合があります。 ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。  </div>			