

きゅうしょくだより



2025.10.31 札幌市立川北小学校

月	火	水	木	金
11月の献立 ・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、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。 ・11日（火）は、PTA 主催の食指導研修会（給食試食会）です。（募集は終了しています。）				
3 文化の日 	4 くろコッペパン ポテトクリーム煮 ほうれん草と コーンのサラダ みかん 【3年：校外学習(西山製麺)】	5 ピリカラカレー メンチカットopping コールスロー サラダ	6 塩ラーメン 大学芋 パイン缶	7<フードマスター> 芽室コーンチャーハン ひじき春巻 小松菜と ベーコンのサラダ
10 白飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもからあげ 磯和え	11 <PTA 食指導研修会> よこわりバンズ コーンポタージュ タラフライ (ケチャップソース) 切干大根のサラダ 【4年：校外学習(水道記念館)】	12 肉炒め丼 みそ汁 バナナ	13 きつねうどん チーズポテト	14 ごぼうピラフ ホッケフライ パイン缶
17 白飯 みそおでん いわしの スパイス揚げ のりの佃煮	18 ロールパン かぼちゃシチュー コーンフライ みかん	19 ザンたれ丼 豚汁 温州みかんゼリー	20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	21 ひじきごはん 北海道産ブリカツ からしあえ
24 振替休日 (勤労感謝の日) 	25 シナモン揚げパン 栄養たっぷり いろとりどりスープ バンバンジーサラダ	26 みそカツ丼 すまし汁 おひたし	27 カレーうどん ごまポテト みかん	28<リザーブ給食> 焼豚チャーハン 〔白花豆コロケ 十勝大豆コロケ マセドニア〕
給食週間 25 日(火)～28 日(金) 詳細は裏面をご覧ください				



フードマスター とうもろこし「芽室コーンチャーハン」

7日（金）は、どさんこフードマスター とうもろこしの日です。

芽室の名物料理「芽室コーンチャーハン」を味わい、食に関わる歴史や文化も学びます。

ピラフの上にバターしょうゆ味のコーンをたっぷりのせた料理です。



給食週間「どさんこフードマスター リザーブ給食」 「健康スペシャルスープ」



リザーブ給食では、白
花豆コロッケか十勝大
豆コロッケを選びます

11月25日(火)～28日(金)は、給食週
間です。この1週間は、給食の歴史や給食室の
一日などを動画や資料を通して学びます。

また、豆をテーマにしたリザーブ給食、東川
下小学校の健康委員会が考案した「栄養たっぷ
りいろとりどりスープ」リクエストメニュー揚
げパンも登場します。お楽しみに。

抜群な栄養バランス・11月24日は和食の日

日本の平均寿命(2024年)は女性が87.13歳で世界1位、男性が81.09歳で世界6位と長寿の国で
す。長生きすることができる秘訣には「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

「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
っかりと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。

