給食だより

11月 November

朝晩寒くなり、冬がもうすぐそこまで近づいています。
温かいものを食べて体の中から温めましょう。

令和8年10月30日（金）
札幌市立北郷小学校

よくかんでますか？

口に入れた食べ物を何回かんでから飲み込んでいるか、数えたことがありますか？ふわふわトロトロなど軟らかい料理が流行し、固い物を食べる機会が減ってきているのではないでしょうか。

よくかむと、なぜいいのですか？

消化を助けます

食べすぎによる肥満を防ぎます

歯並びをよくし、むし歯を防ぎます

味がよくわかります

頭の働きをよくします

よくかまないと…

かむことを意識して食べてみましょう。

ひと口30回をめやすに！

☻リザーブ給食☻

11月27日の給食は事前に選んで予約する『リザーブ給食』です。児童の皆さんにはすでに選んでもらっています。①釧路名物ザンタレチキン、②釧路産鱈ﾌﾗｲのヤンニョムソースかけです。お楽しみに。

11月 予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

2日 ごはん 豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮 ｼｼｬﾓのから揚げ 磯あえ	3日 	4日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	5日 ｲﾜｼのかば焼丼 みそけんちん汁 からしあえ	6日 6年校外学習 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ 冷凍みかん
・豆腐、豚肉、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、片栗粉 ・子持ちｶﾗﾌﾄｼｼｬﾓ、小麦粉、片栗粉 ・ほうれん草、白菜、焼きのり		・大麦、豆腐、ツナ、人参、ごぼう、干しｼｲﾀｹ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ・メンチカツ ・ﾊﾑ、人参、きゅうり、ｺｰﾝ	・ｲﾜｼ、小麦粉、片栗粉 ・鶏肉、豆腐、ｺﾝﾆｬｸ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ﾊﾑ、小松菜、もやし	・ﾍﾞｰｺﾝ、かぼちゃ、玉ねぎ、ﾊﾟｾﾘ、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、牛乳、豆乳、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ ・ﾊﾑ、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、ｺｰﾝ、玉ねぎ、片栗粉、ごま ・冷凍みかん
9日 豚すき丼 みそ汁 ﾎｯｹのごまフライ	10日 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 黄桃缶	11日 焼豚チャーハン とり肉の竜田揚げ フルーツミックス	12日 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし	13日 角　食 ポトフ 白花豆コロッケ きなこクリーム
・豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、ﾀﾓｷﾞ茸、ほうれん草 ・大根、油揚げ ・ﾎｯｹ、小麦粉、卵、パン粉、ごま	・豚肉、ｴﾋﾞ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、たけのこ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、ｷｸﾗｹﾞ ・じゃが芋 ・黄桃缶	・大麦、豚肉、人参、玉ねぎ、ｺｰﾝ、干しｼｲﾀｹ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ・鶏肉、片栗粉、小麦粉 ・みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋なし缶、	・豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大豆、切干大根、ｻﾔｲﾝｹﾞﾝ、干しｼｲﾀｹ ・ひじき春巻 ・小松菜、もやし、かつお節	・ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ、ﾍﾞｰｺﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、じゃが芋、人参、大根、ｻﾔｲﾝｹﾞﾝ ・白花豆コロッケ ・豆乳、きなこ、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、ﾊﾞﾀｰ
16日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げギョウザ たたききゅうり	17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	18日 きのこごはん みそ汁 ブリカツ	19日 ごはん いも団子汁 カレイのから揚げ ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ のりとあさりの佃煮	20日 レーズンパン 白菜と肉ﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑ煮 ほうれん草とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 果　物
・豚肉、豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ﾀﾓｷﾞ茸、ごま、りんご ・ぎょうざ ・きゅうり、ごま	・ﾍﾞｰｺﾝ、ｴﾋﾞ、ｲｶ、ｱｻﾘ、玉ねぎ、人参、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｾﾛﾘｰ、ﾊﾟｾﾘ、小麦粉、ﾄﾏﾄ ・ﾊﾑ、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、ｺｰﾝ、じゃが芋、ごま	・大麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、ｴﾉｷ茸、ﾌﾞﾅｼﾒｼﾞ、ﾀﾓｷﾞ茸、干しｼｲﾀｹ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ・厚揚げ、小松菜 ・北海道ブリカツ	・鶏肉、じゃが芋、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・カレイから揚げ、玉ねぎ、片栗粉 ・のり、あさり、ひじき	・豚肉、すりみ、豆腐、片栗粉、白菜、人参、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ﾊﾟｾﾘ、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、ﾁｰｽﾞ、ｽｷﾑﾐﾙｸ、牛乳、豆乳 ・ほうれん草、ｺｰﾝ、ごま ・柿（予定）
23日 	24日 塩ラーメン 大学芋 パイン缶	25日 4年校外学習 ビビンバ かぼちゃﾁｰｽﾞﾌﾗｲ フルーツカクテル	26日 キーマカレー あさりのｶﾘｯとｻﾗﾀﾞ	27日 リザーブ給食 横割りバンズ （ザンタレチキン） （ﾀﾗﾌﾗｲ　ﾔﾝﾆｮﾑｿｰｽ） コーンクリームスープ グレープゼリー
	・豚肉、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 ・さつま芋、ごま ・パイン缶	・大麦、豚肉、豆腐、ﾒﾝﾏ、人参、小松菜、もやし、ごま ・かぼちゃﾁｰｽﾞﾌﾗｲ ・みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶、夏みかん缶、りんご果汁	・豚肉、玉ねぎ、人参、ｾﾛﾘｰ、大豆、ﾊﾟｾﾘ、ﾚｰｽﾞﾝ、小麦粉、ﾄﾏﾄ ・ｱｻﾘ、小麦粉、片栗粉、きゅうり、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ごま	（・鶏肉、小麦粉、片栗粉、こねぎ） （釧路産鱈ﾌﾗｲ、ごま） ・ﾍﾞｰｺﾝ、ｺｰﾝ、玉ねぎ、人参、ﾊﾟｾﾘ、小麦粉、ﾊﾞﾀｰ、牛乳、豆乳、ｽｷﾑﾐﾙｸ、ﾁｰｽﾞ ・ブドウ果汁、寒天
30日 みそカツ丼 すまし汁 しょうがあえ				
・豚肉、小麦粉、卵、パン粉 ・豆腐、わかめ、干しｼｲﾀｹ、長ねぎ ・小松菜、白菜、しょうが				

★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。
★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。
★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。