



きゅうしよくだより

11月 

「北野のカレー」大成功！

10月9日は子どもたちが楽しみにしていた「北野のカレー」の日でした。当日は、献立を考えてくれた6年生、そして畑の名前とキャラクターを考えてくれた4年生もテレビ放送に登場しました。その日の給食室は朝から収穫した野菜の下処理に大忙しでした。調理員さんから「今年の野菜もとっても美味しそうですね。」とっていただきました。子どもたちが愛情をこめてお世話をしてくれたからだと思います。今年度の北野のカレーは、食物アレルギーにも配慮をし、全校児童が食べられる献立を目指しました。

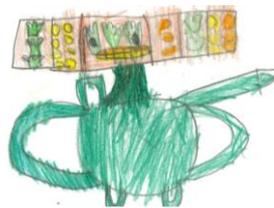
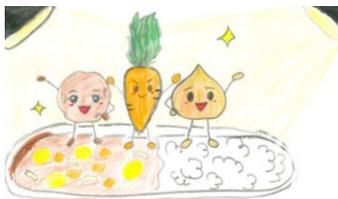
今年の北野のカレーも子どもたちに大人気で「美味しい！また食べたい！全部食べることできた！」と大満足でした。

北野のカレーメニュー

- 鶏肉とコーンの具材ゴロゴロカレー
- もやしとポースターとりのシャキパリサラダ
- つぶつぶしモンゼリー
- 牛乳



元気もりもり！北野の栄養たっぷりベジタフル畑



Q. だらだら食べてよくないの？

11月8日は
いい歯の日



A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



11月 よていこんだて

月	火	水	木	金
4 振替休業日 	5 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツミックス <small>米・麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース・ごま油／かぼちゃコロッケ(既製品)／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶</small>	6 肉炒め丼 味噌汁 柿  <small>豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれんそう・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉／じゃが芋・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／柿</small>	7 背割りコッペ コーンシチュー ウインナーソテー パイン缶 <small>コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラ／ウインナー・ケチャップ・ソース・砂糖／パイン缶</small>	8 ごはん 味噌汁 きよた野菜 さんまの煮付け 温州みかんゼリー <small>大根・人参・ごぼう・味噌・削り節・昆布／さんま・生姜・酒・醤油・砂糖・みりん風調味料／温州みかんゼリー(既製品)</small>
11 塩ラーメン きなこポテト りんご <small>豚肉・生姜・にんにく・醤油・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ほうれんそう・わかめ・醤油・鶏ガラ・豚骨・煮干し／フレンチポテト(既製品)・きなこ・砂糖／りんご</small>	12 きよた野菜 ごぼうピラフ ハンバーグ ケチャップソース もやしのごまサラダ <small>米・麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン／レバー入りハンバーグ(既製品)・ケチャップ・ソース・砂糖／小松菜・もやし・コーン・人参・味噌・豆板醤</small>	13 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え <small>豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・人参・生姜・にんにく・砂糖・オイスターソース・片栗粉／ひじき入りぎょうざ(既製品)／小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油</small>	14 ロールパン ポトフ 野菜コロッケ 黄桃缶 <small>チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・さやいんげん・鶏ガラ／野菜コロッケ(既製品)／黄桃缶</small>	15 鮭ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり <small>鮭・生姜・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・醤油・砂糖・ごま／もやし・油揚げ・味噌・削り節・昆布／きゅうり・醤油・砂糖・ごま</small>
18 ゆであげカレーソース バジルポテト <small>スパゲッティ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・鶏ガラ／じゃが芋・にんにく・オリーブ油・バジル</small>	19 とりめし 味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ <small>米・麦・鶏ガラ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・醤油・砂糖／高野豆腐・小松菜・味噌・削り節・昆布／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵</small>	20 ごはん けんちん汁(醤油味) 釧路産たらフライ のりとあさりの佃煮 <small>鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・削り節・昆布・醤油／釧路産たらフライ(既製品)／あさり・生姜・醤油・砂糖・のり・ひじき・醤油</small>	21 コッペパン ポテトグラタン サケフライ きよた野菜 パイン缶 <small>ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラ／サケフライ(既製品)／パイン缶</small>	22 和風そぼろごはん 味噌汁 りんご <small>鶏肉・豆腐・切り干し大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・味噌・醤油／大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布／りんご</small>
25 芦別ガタタンラーメン 青のりポテト パイン缶 <small>豚肉・卵・えび・いか・ほたて・ほうれんそう・玉ねぎ・人参・白菜・ちくわ・わらび・黒きくらげ・ねぎ・生姜・にんにく／フレンチポテト(既製品)／パイン缶</small>	26 わかめごはん 鮭の焼きづけ 味噌汁 <small>米・麦・炊き込みわかめ・ごま／鮭・小麦粉・片栗粉・みりん風調味料・生姜／じゃが芋・玉ねぎ・味噌・削り節・昆布</small>	27 キーマカレー 大根サラダ <small>豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ／大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油</small>	28 黒コッペパン キャロットポタージュ オニオンチップサラダ みかん <small>ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラ／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・醤油・ごま／みかん</small>	29 ごはん ワンタンスープ(醤油味) ひじき春巻き おかかふりかけ <small>ワンタン・豚肉・人参・ほうれんそう・もやし・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布／ひじき春巻(既製品)／しらす干し・醤油・砂糖・糸かつお・のり・ごま</small>



- ★牛乳は、毎日200mL 付きます。
- ★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。
- ★献立の下の欄には、食物アレルギーを多く引き起こし、表示義務のある食材（えび、かに、卵、乳、小麦、くるみ）を中心に記載しています。すべての食材は記載されていません。
- ★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、心配な方はご相談ください。

