

ランチタイム 11月

2025年(令和7年)10月31日 栄小学校 北園小学校 給食日より

これからの季節は空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥するとかぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。季節にあった服装を選び、帰宅後や食事の手洗い・うがいで予防をしましょう。免疫力をつけるためにも1日3食バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



リザーブ給食～ごはんをしっかり食べよう～



11月19日(水)に「主食の働きを知って、ごはんをしっかり食べよう!」という目標で、リザーブ給食を実施します。選んでもらう献立は「マーボー豆腐丼」か「肉そぼろ丼」です。

主食に多く含まれている糖質は、脳や体を動かすためのエネルギーになる重要な栄養素で、不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下したりすることがあります。しかし、給食では献立の組み合わせによって、特にごはんの残量が多くなることがあります。今回のリザーブ給食を通して、ご飯の大切さを知り、ご飯をおいしく食べるためのおかずとなる丼の具を自分で選ぶことで、しっかり食べるよう意識してもらいたいと思います。指導に使用した調査用紙は、リザーブ給食実施後に持ち帰りますので、御家庭でも話題にしていいただけると嬉しいです。

11月よていこんだて

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 振替休業日	5 (ごはん) ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 白飯/豆腐 ちきりえび 小麦粉 揚げ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリルピーズ しょうが にんにく サラダ油 ケチャップ 醤油 中濃ソース きび砂糖 清酒 パプリカ 刻みパセリ 鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	6 (めん) きつねうどん チーズポテト くだもの ソフトめん 油揚げ みりん風調味料 だし汁 つと 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 ストック 食塩/かき(予定)	7 (ごはん) ごぼうピラフ ほっけフライ くだもの 米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホルモン サラダ油 食塩 醤油 黒こしょう/ほっけ 清酒 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/パン粉詰(予定)
10 (ごはん) チキン カレーライス 野菜の しょうゆ漬け	11 (パン) ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ くだもの	12 (ごはん) ごはん きのこ汁みそ味 さんまの煮つけ くだもの 白飯/ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 昆布/さんま骨付き しょうが 清酒 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀物酢/みかん(予定)	13 (めん) パスタシーフード トマトソース 青のりポテト お待たせしました! 今月こそは、おいしく食べてもらえるよう、万全を期して準備をしています。	14 (ごはん) ツナライス レバー入り メンチカツ ごま和え 米 おおむぎ 焼き豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ グリルピーズ サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 食塩/卵黄入りマヨネーズ なたね油 揚げ油/ごま油 もやし 白すりごま きび砂糖 醤油
白飯 鶏肉 黒こしょう 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ 切りりんご しょうが にんにく グリルピーズ 小麦粉 サラダ油 小麦粉 小麦粉 サラダ油 小麦粉 カレーライス 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 オールスパイス 鶏がらスープ/だいこん きゅうり にんじん 醤油 みりん風味 きび砂糖 水あめ 穀物酢/	ツイストパン ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 小麦粉 サラダ油 チーズ ストック 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 バター/ほうれんそう ホルモン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油/かき(予定)		ソフトめん ベーコン ちきりえび たんざくいか 白ワイン あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム 切りりんご 小麦粉 サラダ油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 ケチャップ トマトソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう 刻みパセリ 赤ワイン 鶏がらスープ/パプリカ 揚げ油 食塩 青のり/	

17 (ごはん) ごはん 石狩鍋 ザンギ おひたし(ごま)	18 (パン) コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしの ごまサラダ	19 (ごはん) リザーブ給食 [マーボー豆腐丼 肉そぼろ丼 道産ブリカツ ミニトマト 	20 (めん) 塩ラーメン 大学芋 くだもの	21 (ごはん) ひじきごはん みそ汁 いわしのかば焼き
白飯/鮭ﾀｲ 食塩 豆腐ｷﾔﾊﾞｯｼﾞ にんじん たまねぎ つきこんにゃく ぶなしめ じ 長ねぎ 白みそ 清酒 本みりん さんしょう む ろあじ 宗田 昆布/鶏肉 醤油 清酒 しょうが にん にく 全卵 でんぶﾝ 揚げ 油/ほうれんそう はくさ い 白ごま 醤油/	コｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ｸﾘｰﾑｰｼﾞ ｷｬﾊﾞﾁ ｼﾞｬ じゃがいも たまね ぎ にんじん 小麦粉 ｸﾞﾗﾀﾞ ｰｼﾞ 油 牛乳 豆乳 ｸﾞﾗﾀﾞ ｰｼﾞ ｷﾔﾐﾙｸ 食塩 白こしょう 白ﾌﾗｲﾝ 鶏がらｽｰﾌﾟ/白花豆 ｺﾛｯｹ 揚げ油/ほうれんそ う もやし ｷｬﾊﾞﾁ にんじ ん 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トﾚｯｼﾝｸﾞ ｼﾞ ｬﾝ 白すりごま/	【白飯 豆腐 豚ひき肉 し ょうが にんにく ｸﾞﾗﾀﾞ 油 にんじん 長ねぎ 干しい だけ 赤みそ 醤油 きび砂 糖 清酒 ごま油 トﾚｯｼﾝｸﾞ ｼﾞ ｬﾝ でん粉】又は【白飯 鶏ひ き肉 切干大根 ひじき 白 ごま しょうが ｸﾞﾗﾀﾞ 油 こ ぼう にんじん 赤みそ 醤 油 清酒 きび砂糖 みりん 風調味料 唐辛子(一味) / 道産ぶりが 揚げ油/ﾐﾆﾄﾏﾄ	ｼﾓﾚｰﾓﾝ 豚肉もも にんに くに みりん風調味料 ｸﾞﾗﾀﾞ ｰｼﾞ 油 ｷﾔﾐﾙｸ つと もやし にん じん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩 わかめ 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 しょうが/さ つまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒こ ま/ﾊﾞｲ ｲﾅｸﾞﾂ(予定)	米 おおむぎ 食塩 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞ ｰｼﾞ 油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/い わし 開き小麦粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みり ん風調味料 しょうが 白 ごま でんぶﾝ/
24  振替休日	25 (パン) 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ くだもの	26 (ごはん) ごはん 味噌おでん ししゃもの唐揚げ のりの佃煮	27 (めん) カレーうどん ごまポテト くだもの	28 (ごはん) 焼き豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え
黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾊﾞｰﾝ ｶﾎﾞﾁ ｬ じゃがいも うすら卵水煮 板こんにゃく にんじん だいこん ぶき水煮 根昆 布 赤みそ 白みそ てんさ い糖 醤油 清酒 みりん風 味 むろあじ 昆布/ｶﾌﾄ し しゃも(子持ち) 清酒 小麦 粉 でんぶﾝ 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀 物酢/もみのり ひじき 醤 油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ/	黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾊﾞｰﾝ ｶﾎﾞﾁ ｬ じゃがいも うすら卵水煮 板こんにゃく にんじん だいこん ぶき水煮 根昆 布 赤みそ 白みそ てんさ い糖 醤油 清酒 みりん風 味 むろあじ 昆布/ｶﾌﾄ し しゃも(子持ち) 清酒 小麦 粉 でんぶﾝ 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀 物酢/もみのり ひじき 醤 油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ/	白飯/焼き竹輪 ひじき入 りがんと うすら卵水煮 板こんにゃく にんじん だいこん ぶき水煮 根昆 布 赤みそ 白みそ てんさ い糖 醤油 清酒 みりん風 味 むろあじ 昆布/ｶﾌﾄ し しゃも(子持ち) 清酒 小麦 粉 でんぶﾝ 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀 物酢/もみのり ひじき 醤 油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ/	ｼﾓﾚｰﾓﾝ 鶏肉むね 清酒 油揚げ にんじん たまね ぎ たけのこ ごぼう 干し いたけ ほうれんそう た もぎたけ 長ねぎ 小麦粉 ｸﾞﾗﾀﾞ ｰｼﾞ 油 ｶﾙｰ粉 醤油 きび 砂糖 本みりん ｶﾙｰ粉 む ろあじ 昆布/ﾌﾗﾝｽ ｸﾞﾗﾀﾞ ｰ ｼﾞ 油 白すりごま きび砂 糖 食塩/みかん(予定)	米 おおむぎ 豚肉もも 長 ねぎ しょうが にんにく 清酒 みりん風味 にんじ ん たまねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 干し いたけ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞ ｰ ｼﾞ 油 黒こしょう 醤油 食塩 黒こ しょう/かぼちゃｺﾛｯｹ 揚げ 油/みかん缶詰 ﾊﾞｲ ｲﾅｸﾞﾂ 黄桃缶詰 なし缶詰 なつ みかん缶詰 ヨｰｸﾙﾄ/

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお知らせください。)

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。

◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。



いにほんしよく

11月24日は「和食の日」～「だし」を味わおう～



11月24日は「伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。

水や湯を使って魚介や野菜から「うま味」成分を抽出させたものである「だし」は、和食の中で重要な役割をもっています。「だし」の「うま味」は味噌汁やすまし汁のベースとなり、和食の味の基本となります。

「だし」は香りがよく、うま味も豊富ですが、食塩はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。

給食では料理に合わせて、昆布・削り節・煮干しなどで「だし」をとっています。

11月6、12、17、21、26、27日の給食は「だし」をとった汁物やおかず、麺のメニューです。和食の味、だしの味を味わって食べてほしいです。

