

11月 給食だより



令和8年 10 月 30 日 札幌市立清田南小学校
札幌市立清田小学校

秋から冬にかけて季節の変わり目は1日の寒暖差が大きく、風邪をひきやすくなります。朝ごはんは温かいものを取り入れて体を温め、体調管理に十分気を付けて過ごしましょう。

風邪に負けない体づくり ～ビタミンEースをとろう～

免疫力を高めて風邪を予防するビタミン A、ビタミン C、ビタミン E を 3 つまとめて「**ビタミンEース (ACE)**」と呼んでいます。それぞれを豊富に含む食品と一緒に食べると効果的です！

Oビタミン A

ウイルスが侵入してくる鼻やのどの粘膜を丈夫にする。
にんじん・かぼちゃ・小松菜などの緑黄色野菜、卵など



Oビタミン C

ストレスへの抵抗力や免疫力を高める。
みかん・柿などの果物、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなど



Oビタミン E

血液の流れを良くして、体を守る白血球の働きを高める。
鮭、卵、ナッツ類、かぼちゃ・にらなどの緑黄色野菜



11 月 23 日は「勤労感謝の日」

私たちがおいしく給食を食べることができるのは、農家の方々やその食材を運ぶ人、給食を作る調理員さんなど多くの人々が働いてくれているからです。

あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を大切に

「いただきます」は今日もおいしく食事ができること、そして動植物の命に対する深い感謝を表しています。

また「^{ちそう}ご馳走」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へねぎらいの言葉です。

マナーを守って食べよう

作る人の思いがこめられた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。

「ばっかり食べ」はやめよう

1 つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養がたよってしまいます。

おかずは交互に食べ、味の変化も楽しみましょう。



後片付けは思いやりの心で

食器を洗う人のことを考えて、きちんと重ねて返し、スプーンなどは向きをそろえましょう。食べ残しやごみは、きまりに従って片付けましょう。

11月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

★しらすや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。

清田小

月	火	水	木	金
2日 ごはん さつまい かれののから揚げ のりの佃煮 白飯・豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・酒・むろあじ・宗田かつお・昆布・かれののから揚げ・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・風調味料・片栗粉・もみり・ひじき・醤油・酒・みりん・風調味料・てんさい糖・水あめ	3日 文化の日 	4日 ごぼうピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ホールコーン・パセリ・サラダ油・醤油・こしょう・鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油・みかん缶・パン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	5日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯・豚ひき肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・こんにゃく・大豆水煮・パセリ・レモン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・食塩・こしょう・オールスパイス・ナツメグ・あさり・生姜・醤油・みりん・風調味料・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・きび砂糖・からし・ごま油・白ごま	6日 角食 ポトフ ブリカツ きなこクリーム 角食・チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・さやいんげん・大根・食塩・醤油・白ワイン・こしょう・鶏がらスープ・ブリカツ・菜種油・豆乳・きな粉・きび砂糖・コーン・スターチ・食塩・バター
9日 肉炒め丼 味噌汁 柿 白飯・豚肉・ママ・人参・もやし・ほうれん草・醤油・みりん・風調味料・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・こんにゃく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま・キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・柿	10日 カレーうどん 青のりポテト ミニトマト ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまご・たけのこ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・きび砂糖・みりん・カレー粉・むろあじ・昆布・フレンチポテト・菜種油・食塩・青のり・ミニトマト	11日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 大根サラダ 胚芽精米・大麦・サラダ油・豚肉・長ねぎ・生姜・こんにゃく・醤油・酒・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油・食塩・こしょう・凍り豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・菜種油・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢	12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 磯和え 白飯・豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・こんにゃく・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・こしょう・酒・みりん・風調味料・片栗粉・ししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・風調味料・酢・小松菜・もやし・もみのり・醤油	13日 黒コッパパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん 黒コッパパン・ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・食塩・菜種油・酢・上白糖・醤油・こしょう・白ごま・みかん
16日 振替休業日 	17日 塩ラーメン 大学いも 黄桃缶 ソフトめん・豚肉・生姜・こんにゃく・ママ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・かつわかめ・醤油・酒・みりん・風調味料・食塩・こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま・黄桃缶	18日 きのこごはん 味噌汁 ほっけのごまフライ 胚芽精米・大麦・酒・食塩・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・たけのこ・ぶなしめじ・たまご・干しいたけ・グリーンピース・醤油・きび砂糖・みりん・厚揚げ・小松菜・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・ほっけ・食塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・菜種油	19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 白飯・豚肉・醤油・てんさい糖・酒・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご・白すりごま・ごま油・一味唐辛子・豆板醤・こんにゃく・生姜・りんご・ぎょうざ・菜種油・きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	20日 ロールパン クリームシチュー カレー風味 小松菜とベーコンのサラダ みかん ロールパン・豚肉・カレー粉・セロリ・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・カレー粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・食塩・こしょう・鶏がらスープ・ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・サラダ油・きび砂糖・白ごま・みかん
23日 勤労感謝の日 	24日 きつねうどん ごまみそポテト 柿 ソフトめん・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・たけのこ・ほうれん草・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布・じゃがいも・菜種油・白味噌・きび砂糖・みりん・風調味料・白すりごま・柿	25日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ パン缶 胚芽精米・大麦・豚ひき肉・焼き豆腐・ママ・長ねぎ・生姜・こんにゃく・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子・かぼちゃ・チーズ・フライ・菜種油・パン缶	26日 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・一味唐辛子・大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・さんま・生姜・こんにゃく・酒・醤油・食塩・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・こしょう・菜種油	27日 ひまわり給食なし コッパパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー コッパパン・ホールコーン・クリーム・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ・白花豆コロッケ・菜種油・りんご・ジュース・上白糖・粉寒天
30日 とり天丼 味噌汁 ごま和え 白飯・鶏肉・酒・醤油・生姜・こんにゃく・食塩・こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油・きび砂糖・みりん・風調味料・むろあじ・昆布・凍り豆腐・かつわかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・小松菜・白菜・白すりごま・醤油・きび砂糖	<div style="text-align: center;"> 11月24日は「和食の日」 ○家庭で実践したい「和食」の取組 1. ご飯と汁物、副菜をそろえる(理想は一汁三菜) 2. 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 3. 旬の食べ物を味わう </div> 			