



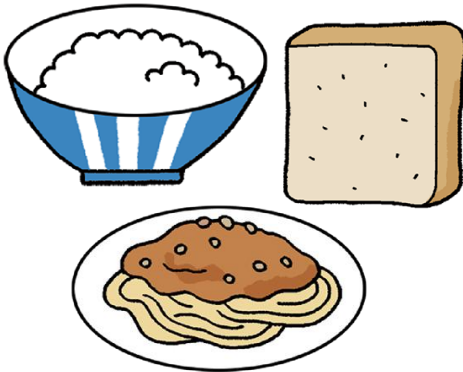
給食だより

札幌市立幌北小学校

令和8年（2026年）
10月30日発行

だんだんと寒くなり、冬が近づいてきました。体調をくずさないよう、しっかり給食を食べましょう！
元気に学校生活をすごすためにも、体を動かすエネルギーとなる食べものについて学びましょう。

エネルギーのもとになる食べものをしっかり食べよう！



ごはんやめん、パンなどはおもにみなさんが活動するためのエネルギーのもとになり、食事の中心となるものです。みなさんが生きていくために、そして体を大きくしていくためには、毎日エネルギーをしっかりとることが必要です。給食だけではなく朝ごはんや夜ごはんでも、エネルギーのもとになる食べものをしっかり食べるようにしましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるちまい）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



たんすいかぶつ 炭水化物を

めくことはやめましょう

炭水化物をめくと一時的に体重は減るかもしれませんが、脳や筋肉を使うエネルギーが不足し、集中できなくなったり、つかれやすくなったりすることがあります。適切な食事と、適度な運動で健康的な生活を目指しましょう。



リザーブ給食があります！

11月20日は、前もって食べたいメニューを選ぶ、「リザーブ給食」です。今年度のテーマは「和食」です。「和食」とは、昔から日本で食べられている食事のことをいいます。今回は、ごはんに合うおかずとして、「とりの照り焼き」か、「ブリカツ」を選んでもらいました。当日は、選んだ料理をまちがえないように気をつけて配ぜんしましょう。ぜひおいしく食べてくださいね。





1 1月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
2 コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめクロック アツルゼリー <small>コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/白花豆クロック（白豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉）/りんごジュース、粉寒天</small>	3 文化の白 	4 しおラーメン だいがくいも くだもの <small>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、カットわかめ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、水あめ、黒砂糖、黒ごま/パイン缶詰</small>	5 きのこごはん みそしる こうやどうふのフライ <small>胚芽米、大麦、油揚げ、にんじん、こぼろ、ひじき、えのきだけ、ぶなしめじ、たまごだけ、干しいたけ、グリーンピース/厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布/凍り豆腐、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま</small>	6 ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし <small>ごはん/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/ひじき春巻（たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき）/小松菜、もやし</small>
9 かくしゅく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム <small>角食/チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、大根、さやいんげん、鶏がらスープ/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター</small>	10 にくいためどん みそしる くだもの <small>ごはん、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/柿</small>	11 きつねうどん ごまみそポテト くだもの <small>ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、むろあじ、昆布/じゃがいも、白すりごま/りんご</small>	12 やきぶたチャーハン とりにくのたつたあげ フルーツミックス <small>胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰</small>	13 ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり <small>ごはん/豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、白すりごま、にんにく、しょうが、りんご/ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉）/きゅうり、白ごま</small>
16 振替休業白 （学習発表会） 	17 カレーライス あさりのカリッとサラダ くだもの ふぁーむ村田さんのじゃがいも <small>ごはん、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、鶏がらスープ/あさり、しょうが、小麦粉、かたくり粉、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/みかん</small>	18 シーフード トマトソースパスタ ストローポテトサラダ <small>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、たんぱく、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、白ごま</small>	19 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス <small>胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、小松菜、もやし、白ごま/かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、小麦粉）/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰</small>	20 ごはん とんじる とりにくのてりやき フリカツ（ソース） からしあえ リザーブ給食 <small>ごはん/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、こぼろ、長ねぎ、しょうが、むろあじ、糸田、昆布/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、白ごま/フリカツ（ぶり、パン粉、小麦粉）/ハム、小松菜、もやし</small>
23 振替休業白 （勤労感謝の白） 	24 わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ <small>ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、白ごま、しょうが、こぼろ、にんじん/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/さんま、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、</small>	25 ながさきちゃんぽん（えび） スパイシーポテト くだもの ふぁーむ村田さんのじゃがいも <small>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイ、黒きくらげ、鶏がら、豚骨、煮干し、長ねぎ/じゃがいも、塩/黄桃缶詰</small>	26 ごぼうピラフ たらフライ だいこんサラダ <small>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/釧路産たらフライ（すけとうたら、パン粉、小麦粉）/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま</small>	27 ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ <small>ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/ほうれん草、白菜、もみのり</small>
30 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップスサラダ くだもの <small>黒コッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、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、かたくり粉、白ごま/みかん</small>	12/1 ごはん いもだんごじる かれのいからあげ （バーベキューソース） のいとあさりのつくだに <small>ごはん/鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、にんじん、大根、こぼろ、長ねぎ、むろあじ、昆布、糸田/かれのいから揚げ（黒かれい）、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉/しょうが、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ</small>	2 カレーうどん あおのりポテト くだもの <small>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、カレーパウダー、むろあじ、昆布/じゃがいも、青のり/パイン缶詰</small>	3 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ <small>胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース/メンチカツ（豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉）/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン</small>	4 ぶたすきどん みそしる きびなごの かりかりフライ <small>ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草/じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/きびなごのかりかりフライ（きびなご、水あめ、とうもろこし、しょうが）</small>

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、（えび）と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除ききれていない場合があります。気を付けて、よくかんで食べましょう。

★毎月のお給食だよりの献立には、主な食材をのせております（調味料や少量のものは除く）。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、パイン缶詰、柿、りんご、みかん、黄桃缶、なし缶詰の予定です。