11月　給食だより
いただきます

令和7年(2025年)10月31日
札幌市立あいの里東小学校
札幌市立鴻城小学校

給食を支える人に感謝しよう！

毎日おいしい給食が食べられるのは、農家の方や漁師さんなど食べ物を生産している人や、運搬してくれる人、給食を作ってくれる調理員さん、教室まで運んでくれる配膳員さん、そして給食費を払ってくださる家の人など、多くの人に支えられているからです。

近年、日本の食糧生産についても大きな課題がでてきています。毎日の食事が提供されることはけっして当たり前で簡単なことではなく、多くの人の努力によって営まれていることを知り、感謝の気持ちを持って、食べるようにしましょう。

札幌市北区産の「札幌白ごぼう」を使用します

10日「さつま汁」 12日「ごぼうピラフ」、

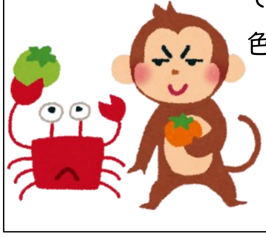
給食では北区で生産された野菜を使用する取組をしています。これまでにレタス、青梗菜、じゃがいも、にんにく、ブロッコリーを使用しました。11 月は札幌伝統野菜のひとつ、「札幌白ごぼう」を使う予定です。札幌市の農家が 150 年も守り育ててきた野菜です。アクが少なく柔らかくて食べやすいごぼうです。一般市場にはあまり流通しない希少な野菜です。市内では２件の農家が作り続けています。

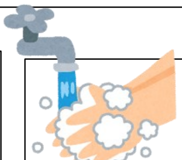
＊じゃがいも・にんにくは 11 月も使用します。

愛媛媛産の富士柿

14 日提供予定

いつも給食で使用しているのは、四角張って扁平方の平核無ですが、昨年度より愛媛県宇和島産の釣り鐘型の富士柿を給食で提供出来る事になりました。
栽培地域が限定されている大変貴重な柿です。給食を通じて色々な味を体験してもらいたいですね。





ハンカチ、もっていますか？

学校ではトイレの後、体育や図工の後、給食の前など、1 日に何度も手を洗います。毎日、清潔なハンカチを持ってきましょう。時々、手を振って水気をとばしていたり、服で拭いていたりする人を見かけます。うっかり忘れてしまうこともあると思いますので、カバンに予備を入れておくと安心です。インフルエンザの流行も心配されます。予防に手洗いが有効なことは、コロナの時に皆さん実感したと思います。感染症の予防は手洗いが基本です。自分の健康を守るためにも、毎日清潔なハンカチを持つ習慣を身につけましょう。もちろん、ランチマットも忘れないようにしましょう。

献立カレンダー

【令和7年11月分】

★アレルギー対応除去食対応あり　　▲アレルギー対応代替食対応あり

月	火	水	木	金
11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
	きつねうどん 牛乳 スパイシーポテト みかん	ひじきごはん 牛乳 味噌汁 道 北海道産ブリカツ ソース	ご飯 牛乳 味噌おでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮	角食 牛乳 ポトフ チーズサンドコロッケ きなこクリーム
	油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 一味唐辛子／フレンチポテト(既製品)カレー粉 チリパウダー ナツメグ／みかん	胚芽精米 米粒麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 グリンピース ／荒野豆腐 塩わかめ 長ねぎ ／北海道ぶブリカツ（既製品）／中濃ソース	焼き豆腐 豆腐入りかまぼこ ひじき入りがんも 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参 大根 ふき水煮 昆布 ／いわし半身 生姜 にんにく カレー粉 チリパウダー ／もみのり ひじき	チキンウインナー バラベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん ／チーズサンドコロッケ(既製品)／豆乳 きなこ バター
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
ご飯 牛乳 さつま汁(鶏) さんまの煮付け みかん	塩ラーメン 牛乳 青のりポテト りんご	ごぼうピラフ 牛乳 ★ほっけフライ(卵除去食あり) フルーツミックス	★味噌かつ丼(卵除去食あり) 牛乳 すまし汁(豆腐・わかめ) 磯和え	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 白花豆コロッケ 柿
鶏肉 さつまいも 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 札幌白ごぼう 長ねぎ／さんま筒切 生姜／みかん	豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ ／フレンチポテト(既製品)青のり／りんご	胚芽精米米粒麦 バターバラベーコン 札幌白ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ／ほっけ 小麦粉 卵 ／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	豚肉 小麦粉 卵 ごま油 白ごま ごま油／豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ ／小松菜 もやし もみのり	クリームコーン ホールコーン バラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ／白花豆コロッケ(既製品)／柿
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
ご飯 牛乳 石狩鍋 ★ザンギ(卵除去食あり) おひたし	山菜うどん 牛乳 大学芋 バナナ	ツナライス 牛乳 レバー入りメンチカツ ごま和え	ご飯 80g 牛乳 豆腐のオイスターソース煮(豚肉) ししゃものから揚げ 磯和え	黒コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ パイン缶詰
鮭ダイス 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ 山椒／鶏肉 生姜 にんにく 卵／ほうれん草 もやし 糸かつお	鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき水煮 わらび たもぎ茸 なめこ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 一味唐辛子／さつまいも 黒ごま／バナナ	胚芽精米 米粒麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参ごぼう 干しいたけ グリンピース ／メンチカツ(既製品)／小松菜 もやし 白すりごま	豆腐 豚肉 ピーマン玉ねぎ 長ねぎ 人参たけのこ 生姜 にんにく オイスターソース ／子持ちカラフトししゃも(カペリン) 小麦粉／ほうれん草 もやし もみのり	バラベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 豆乳 チーズ スキムミルク／厚揚げ 生姜 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 白ごま ごま油 ／パイン缶
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
北区産野菜 じゃがいも にんにく 札幌白ごぼうを使います。	カレーうどん 牛乳 あべかわだんご みかん	焼豚チャーハン 牛乳 南瓜コロッケ ★ヨーグルト和え(乳除去食あり)	肉炒め丼 牛乳 味噌汁 りんご	ツイストパン 牛乳 ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶
	鶏肉 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ カレー粉 ／白玉もち／みかん	胚芽精米 米粒麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース 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 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 白ごま ／キャベツ 油揚げ ／りんご	バラベーコン 玉ねぎ ジャガイモ 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 パセリ／ほうれん草 ホールコーン 白ごま／黄桃缶

＊献立は諸事情により変更することもあります。
＊くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。変更することもあります。
＊20日のししゃもは子持ちカラフトししゃも（カペリン）を使用します。
＊魚の切身には骨が入っていることがあります。気を付けてよく噛んで食べましょう。
＊うずらの卵、白玉もちなどはよくかんで食べましょう。
＊調味料など重複するため省略しています。
＊冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。