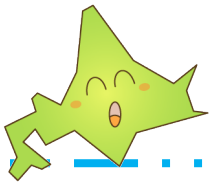
給食だより

11月

令和8年 10 月 30 日
札幌市立幌南小学校

例年になく、温かい秋ですね。でも、気温差に体が慣れず風邪をひきやすい季節です。体調管理には、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

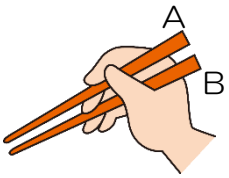
給食週間を実施します



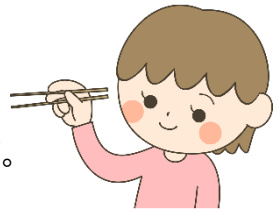
９日（月）～13 日（金）の１週間、給食週間を実施します。期間中は、「北海道を食べよう！」と題して、郷土料理や地場産物を使用した献立など、北海道を味わう献立を実施します。献立の詳細は、中央区食育だより「もぐもぐ」でご紹介します。レシピ等も用意しています。家でも食べたい、作ってみたい方は、栄養士までご連絡ください。

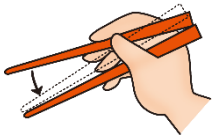
上手に持てるかな？お箸名人を探せ！

お箸の使い方は、和食の大切なマナーのひとつです。大人になって会食の機会などに自信をもって臨めるように、今のうちから正しい持ち方を身に付けておきましょう。



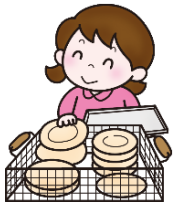
Aは、鉛筆を持つようなイメージで持ちます。
Bは、親指の付け根と薬指でしっかりと固定します。





動かすのは、Aだけです。上へ持ち上げるように動かします。
B は、動かさないようにしっかり固定しておきます。

学年での取組



それぞれの学年で「感謝」をテーマに給食に関わる取組を行います。
食べ物を大切にするため、苦手なものも頑張って食べよう。ありがとうの気持ちできれいに片付けようなど、学年ごとの目標をきめて給食週間を過ごします。

言葉の意味を考えよう

「命をいただきます」という意味です。食べ物にはすべて命が宿っています。その命を大事にいただく、という挨拶です。
食べる前に心を込めて感謝の気持ちを伝えたいですね。

漢字では「御馳走様」と書きます。走り回って、食材を集めてくれてありがとうございます。という意味の挨拶です。
「おいしくいただきました」と感謝を伝えたいですね。

11月のよていこんだて

月	火	水	木	金
2 コッペパン コーンクリームスープ ほっけのごまフライ アップルゼリー	3 文化の日	4 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト みかん	5 ツナライス ★メンチカツ サイコロサラダ	6 ごはん ピリカラすき焼き ★揚げぎょうざ りんご
コッペパン／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、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ／ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、ごま、油／りんごジュース、寒天		ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、えび、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、きくらげ、ごま油／じゃが芋、油／みかん	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干椎茸、グリンピース、油／メンチカツ（加工品）、油／ロースハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油	白飯／豚肉、油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎ茸、すりごま、ごま油、長ねぎ、にんにく、しょうが、りんご／ぎょうざ（加工品）、油／りんご
9　給食週間 背割りコッペパン 鹿肉のチリコンカン ★白花豆コロッケ 洋なし缶詰	10　給食週間 ご飯 芋団子汁 納豆・焼きのり ★北海道玉ねぎコロッケ	11　給食週間 カレーラーメン 青のりポテト りんご缶詰	12　給食週間 芽室コーンチャーハン ★かれいから揚げ フルーツミックス	13　給食週間 ザンタレ丼 味噌汁（キャベツ・油揚げ） おひたし（小松菜・もやし）
コッペパン／エゾシカ肉、豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、人参、パセリ、油、トマトピューレ、鶏がらスープ／白花豆コロッケ（加工品）／洋梨缶詰	白飯／鶏肉、じゃが芋、かたくり粉、人参、大根、ごぼう、油、長ねぎ／納豆／手巻き用焼きのり／北海道玉ねぎコロッケ（加工品）、油	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、油、トマトピューレ、りんご／じゃが芋、青のり、油／りんご缶詰	胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、干椎茸、油、ごま油、コーン、バター／かれいから揚げ（加工品）、油／缶詰（みかん、パイン、りんご、黄桃、梨）	白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、かたくり粉、油、小葱／キャベツ、油揚げ／小松菜、もやし、かつお節
16 幌南音楽会 振替休業日	17 豚すき丼 味噌汁（じゃが芋・わかめ） さんまスパイス揚げ	18 パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	19 ビビンバ ★かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	20 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え（ほうれん草・白菜）
	白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、ほうれん草／じゃが芋、カットわかめ、長ねぎ／さんま、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、油	ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ／ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃが芋、油、ごま	胚芽精米、大麦、ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、人参、小松菜、もやし、ごま、長ねぎ／かぼちゃチーズフライ（加工品）、油／缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨）	白飯／木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、油、片栗粉／子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／ほうれん草、白菜、海苔
23 勤労感謝の日	24 味噌かつ丼 すまし汁（豆腐・わかめ） 生姜和え（小松菜・白菜）	25 きつねうどん ごま味噌ポテト りんご	26 旬の食べ物ずかん きのこごはん 味噌汁（小松菜・厚揚げ） 高野豆腐のフライ	27 キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、油、ごま油、ごま／木綿豆腐、カットわかめ、干椎茸、長ねぎ／小松菜、白菜、しょうが	ソフトめん、油揚げ、つと、干椎茸、長ねぎ、たもぎ茸、ほうれん草／じゃが芋、油、すりごま／りんご	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、えのき茸、しめじ、たもぎ茸、干し茸、グリンピース、油／厚揚げ、小松菜／高野豆腐、小麦粉、すりごま、パン粉、ごま、全卵、油	白飯、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、油、小麦粉、トマト缶詰／あさり、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、きゅうり、キャベツ、人参、ごま油、ごま
30 レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿	レーズンパン／豚肉、すり身、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ／ほうれん草、コーン、ごま、油／柿			

◎牛乳は毎日 200ml 付きます。
◎使用食材を載せています。アレルギーのため、教室で自己除去するお子さんには、登校前に声掛けをお願いします。
※★印は加工食品です。
※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。