家庭数配布

きゅうしょくだより 11月

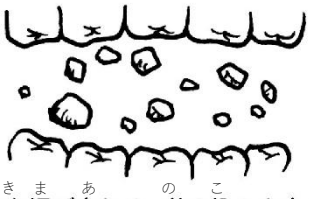
札幌市立琴似中央小学校　令和８年（2026年）１０月３０日発行

今年は、いつもよりインフルエンザの流行が早く、市内では多くの学校で学級閉鎖や学年閉鎖がでています。みなさんもうつらないために、うがい・手洗いをしっかりして、元気に過ごしましょう。

よくかみましょう！

昔はよくかむことは大切なこととされていました。しかし、最近はかまない子、かめない子がふえてきています。歯ごたえのあるものを食べる、ごはんはよくかんで汁で流し込まない、口を大きくあけるなど、かめるような工夫をしましょう。

かむのは消化の第一歩



・だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする
・食べ物を消化しやすいように小さくする
・でんぷんを分解する

間接的にも消化を助けます

胃液、すい液などの消化液の分泌をよくする

“かむ”ことは自然の歯ブラシ

・歯は食べ物をくだき、食べ物は歯をみがく
・口をきれいにする。だ液がたくさん出る

肥満予防

よくかむことにより、少量でも満腹感が得られる

がん予防

だ液のちからです

脳の発達をうながす

脳の発達や全力投球にもつながります

今が旬の食材　きのこごはん

材料　＜４人分＞

A	米	2 合（約 320ｇ）
	酒	小さじ 1
	食塩	少々
	水	適量
	油揚げ	1 枚（30ｇ）
	にんじん	2ｃｍ（30ｇ）
	ごぼう	15ｃｍ（30ｇ）
	ひじき	2ｇ
	えのきたけ	1/5 袋（20ｇ）
	ぶなしめじ	1/2 袋（40ｇ）
	たもぎたけ（水煮）	50ｇ
	干ししいたけ	小 1 枚（3ｇ）
	グリンピース	12ｇ
	油	小さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	みりん風調味料	小さじ 1
	水	40ｍｌ

作り方

① 油揚げは油抜きをしてせん切りにする。にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにしてあくをぬく。
② ひじきはもどして、えのきは 1/2 に切ってほぐす。干ししいたけはもどしてせん切りにする。
③油を熱し、ごぼう・しいたけ・ひじき・人参の順に炒め、水を入れる。
④野菜がある程度やわらかくなったら、調味料をいれて油揚げ・えのきたけ・ぶなしめじ・たもぎたけを入れる。
⑤味をととのえ、ザルにとりだし、汁をきる。
⑥⑤の汁と酒を加えた水分量に、塩を加え米を炊く。
⑦炊きあがったら⑤の具をのせ、蒸らし、グリンピースを混ぜて仕上げる。

グリンピースはゆでて冷やしておく。

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 白花豆コロッケ アップルゼリー **コーンクリームスープ** ﾎｰﾙｺｰﾝ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ にんじん ﾊﾟｾﾘ ﾊﾞﾀｰ 油 牛乳 豆乳 ﾁｰｽﾞ **白花豆コロッケ** （白花豆 乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ ﾊﾞﾀｰ）揚げ油 **アップルゼリー** りんごｼﾞｭｰｽ 粉寒天	3 文化の日 	4 パスタシーフードトマトソース ストローポテトサラダ **パスタシーフードトマトソース** ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ ﾍﾞｰｺﾝ むきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｾﾛﾘ にんにく ｵﾘｰﾌﾞ油 **ストローポテトサラダ** ﾛｰｽﾊﾑ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ じゃがいも 揚げ油 白ごま	5 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス **ビビンバ** 胚芽精米 麦 豚肉 焼き豆腐 ﾒﾝﾏ 長ねぎ しょうが にんにく 油 ごま油 にんじん こまつな もやし 白ごま **かぼちゃチーズフライ** （かぼちゃ 牛乳 ﾏｰｶﾞﾘﾝ）揚げ油 **フルーツミックス** みかん缶 ﾊﾟｲﾝ缶 黄桃缶 なし缶	6 肉炒め丼 味噌汁 果物(柿) **肉炒め丼** 白飯 豚肉 ﾒﾝﾏ にんじん 油 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 白ごま **味噌汁** ｷｬﾍﾞﾂ 油揚げ **柿**
9 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 洋なし缶 **レーズンパン** **白菜と肉ボールのクリーム煮** 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 白菜 にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾊﾟｾﾘ ﾊﾞﾀｰ ﾁｰｽﾞ 油 ﾁｰｽﾞ 牛乳 豆乳 **ほうれん草とコーンのサラダ** ほうれん草 ﾎｰﾙｺｰﾝ 白ごま 油 **洋なし缶**	10 ごはん けんちん汁　醤油 いわしのかば焼き からし和え **白飯** **けんちん汁** 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 **いわしのかば焼き** いわし 揚げ油 しょうが 白ごま **からし和え** ﾛｰｽﾊﾑ こまつな もやし	11 塩ラーメン 大学芋 果物(富士柿) **塩ラーメン** ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 豚肉 しょうが にんにく 油 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 **大学芋** さつまいも 揚げ油 水あめ 黒ごま **富士柿**	12 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ **ツナライス** 胚芽精米 麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼう 干ししいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 油 **メンチカツ**（豚肉 玉ねぎ）揚げ油 **サイコロサラダ** ﾛｰｽﾊﾑ にんじん きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ ごま油	13 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** **ピリカラすき焼き** 豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 白すりごま ごま油 にんにく しょうが りんご **揚げぎょうざ** （豚肉 ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 鶏肉）揚げ油 **たたききゅうり** きゅうり ごま油 白ごま
16 振替休業日 	17 ごはん 芋団子汁 かれいのから揚げ のりとあさりの佃煮 **白飯** **芋団子汁** 鶏肉 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう 油 長ねぎ **かれいのから揚げ**（黒がれい）揚げ油 **のりとあさりの佃煮** あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ	18 きつねうどん ごまみそポテト 果物(みかん) **きつねうどん** ｿﾌﾄめん 油揚げ つと 干ししいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 **ごまみそポテト** じゃがいも 揚げ油 白すりごま **みかん**	19 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス **焼豚チャーハン** 胚芽精米 麦 油 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 干ししいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごま油 **鶏肉の竜田揚げ** 鶏肉 しょうが 揚げ油 **フルーツミックス** みかん缶 ﾊﾟｲﾝ缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	20 キーマカレー あさりのカリッとサラダ **キーマカレー** 白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん ｾﾛﾘ しょうが にんにく 大豆水煮 ﾊﾟｾﾘ ﾚｰｽﾞﾝ 油 **あさりのカリッとサラダ** あさり しょうが 揚げ油 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ごま油 白ごま
23 勤労感謝の日 	24 豚すき丼 味噌汁 ほっけのごまフライ **豚すき丼** 白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎたけ ほうれん草 **味噌汁** じゃがいも ｶｯﾄわかめ 長ねぎ **ほっけのごまフライ** ほっけ 卵 白ごま 揚げ油	25 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト ﾊﾟｲﾝ缶 **長崎ちゃんぽん** ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 豚肉 しょうが にんにく 油 むきえび つと もやし にんじん 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ たけのこ水煮 ﾁﾝｹﾞﾝさい きくらげ ごま油 **スパイシーポテト** ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ（じゃがいも）揚げ油 **パイン缶**	26 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ **きのこごはん** 胚芽精米 麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ 干ししいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 油 **味噌汁** 厚揚げ こまつな **高野豆腐のフライ** 凍り豆腐 白すりごま 卵 白ごま 揚げ油	27 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** **豆腐のオイスターソース煮** 豆腐 豚肉 ﾋﾟｰﾏﾝ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 油 **ししゃものから揚げ** ｶﾗﾌﾄ子持ちししゃも 揚げ油 **磯和え** ほうれん草 白菜 もみのり
30 角食・きなこクリーム ポトフ きびなごのカリカリフライ **角食** **きなこクリーム** 豆乳 きな粉 ﾊﾞﾀｰ **ポトフ** ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ（鶏肉 豚肉）ﾍﾞｰｺﾝ ｷｬﾍﾞﾂ じゃがいも にんじん だいこん さやいんげん **きびなごのカリカリフライ**（きびなご）揚げ油				

○牛乳は毎日200ml つきます。

○果物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。

○カラフトししゃも及び海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

○（　）は加工品の原材料です。