

11月給食だより

令和8年10月29日
札幌市立手稲山口小学校
札幌市立前田北小学校

風邪に負けるな！食事で免疫力アップ↑

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、木々の葉も美しく色づく季節となりました。カレンダーはいよいよ11月。これからの季節に気になってくるのが、インフルエンザや風邪などの感染症です。今年は札幌市でも早々にインフルエンザが猛威を振るっています。ウイルスに負けない強い体を作るためには、「食事」、「運動」、「睡眠」を基本に、規則正しい生活を送ることです。その中でも、ここでは「食事」に焦点を当てて、「免疫力」を高める食事のポイントについて御紹介します。

バランスのよい食事を基本に、

免疫力を高める食事ポイント3選

① たんぱく質

たんぱく質は、免疫細胞や抗体の材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等に多く含まれます。



② 発酵食品・食物繊維

発酵食品や食物繊維は、腸内環境を整え、免疫機能を正常に保ちます。キムチ、漬物、ヨーグルト、味噌等が発酵食品、根菜類や芋類等に食物繊維が多く含まれます。



③ ビタミン類

ビタミン類は、粘膜や細胞の働きを強めます。にんじんや南瓜などの緑黄色野菜、きのこ類、柑橘類等に多く含まれます。



ぜひ、これらの食品を意識して食事に取り入れてみてください！

11月 よていこんだて

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 とり天 味噌汁 ごま和え	文化の日	ごぼうピラフ ブリカツ 大根サラダ	ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり 前田北：6年校外学習	豆パン 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 洋なし缶
白飯/鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、きび砂糖、みりん、風調味/凍り豆腐、カットわかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ほうれんそう、はくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖		米、おむぎ、バター、白ワイン、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、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう/ぶりカツ、なたね油、揚げ油/だいにん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢	白飯/豚肉、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、白すりごま、ごま油、醤油、てんさい糖、清酒、唐辛子、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま	豆パン/豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白ごま/なし缶詰

11月 よていこんだて

9日	10日	11日	12日	13日
肉炒め丼 味噌汁 柿	長崎ちゃんぽん(えび入り) スパイシーポテト パイン缶詰	ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	ご飯 けんちん汁 醤油味 いわしのかばやき開き からし和え	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
白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれんそう、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、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、揚げ油、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/かき	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん風調味料、サラダ油、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒きくらげ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、しょうが、長ねぎ/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/パイン缶詰	米、おむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/かぼちゃチーズフライ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	白飯/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、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/まいわし、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉/ハム、こまつな、もやし、醤油、きび砂糖、からし	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、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/りんごジュース、上白糖、糖寒天
16日	17日	18日	19日	20日
学習発表会 振替休業	カレーうどん 青のりポテト みかん	きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	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	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
	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、ほうれんそう、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレー粉、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、青のり/みかん	米、おむぎ、食塩、油揚げ、にんじん、ごぼう、うじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たもぎたけ、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油	白飯/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、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、もみりの醤油	レーズンパン/豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、黒こしょう、かたくり粉、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、サラダ油、白ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油/かき
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	パスタシーフードマトソース ストローポテトサラダ	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 前田北:就学時健診	黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん
	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、マト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、なたね油、揚げ油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま	米、おむぎ、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、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、食塩/メンチカツ、なたね油、揚げ油/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	白飯、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、ごぼう、にんじん、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さんま、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油	黒コッペパン/ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、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、かたくり粉、なたね油、揚げ油、穀物酢、上白糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま/みかん
30日	12月1日	2日	3日	4日
キーマカレー あさりのカリッとサラダ	塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰	焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻Fe おひたし	角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム
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、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ/あさり、しょうが、みりん風調味料、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん風調味料、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/さつまいも、なたね油、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/パイン缶詰	米、おむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、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、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/鶏肉、醤油、清酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖	白飯/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、サラダ油、醤油、黒砂糖、清酒/ひじき春巻、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油	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、だいこん、さやいんげん、食塩、醤油、白ワイン、黒こしょう、鶏がらスープ/ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

