

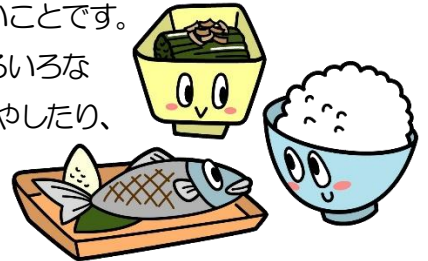
# 給食だより 11

令和8年（2026年）10月30日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

## 「食」の力を活用して感染症を予防しよう

「食べることは生きること」今日食べたもので、明日の自分がつくられている！

食べることは、私たちが成長したり、元気に活動したりする上で欠かせないことです。身の回りの食品は、それぞれがもつ栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を「組み合わせることで食べる」とが大切です。給食を参考に、具の種類を増やしたり、魚や野菜のおかずにも挑戦したりしてみましょう。



### 体調をととのえ、免疫力を高める 食材の選びかた

食欲が出なかったり風邪気味で気持ちが弱ったりしているときには、免疫細胞たちとウィルスとの戦いで体内のエネルギーが不足しやすくなります。まずは、ごはんなどの主食を最優先で食べるようにしましょう。雑炊やおかゆには、卵や鶏肉などの低脂質でたんぱく質の豊富な食材を足すことで体力の回復に役立ってくれます。



| ま          | ご           | わ            | や            | さ            | し              | い           |
|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
| まめ<br>(豆類) | ごま<br>(種実類) | わかめ<br>(海藻類) | やさい<br>(野菜類) | さかな<br>(魚介類) | しいたけ<br>(きのこ類) | いも<br>(イモ類) |
|            |             |              |              |              |                |             |



日常の食事では「まごわやさしい」で表せる上記の食材を積極的に取り入れるよう心がけてみましょう。体のバリア機能を高めるビタミンや腸内環境を整える食物繊維が豊富なので免疫力を高めてくれますよ！



## 栄養バランスの見本は「和食」で学ぼう

11月24日は「和食の日」

「和食」はごはんを中心におかずや汁物をいただく日本ならではの食文化です。

魚や卵や豆などの良質なたんぱく質とともに野菜も食べられるバランスのとれた献立や、季節の食材を味わえるなど、「和食」にはさまざまな魅力があるため、無形文化遺産として世界中からその素晴らしさが注目されています。



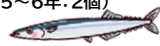
### 和食のととのえかた

- ☒ ごはんは左側
- ☒ 汁物は右側
- ☒ 持ち上げない大皿は右奥におく(=主菜)
- ☒ おはしは横向きで一番手前におく

1食の献立の中で、ごはんやパンなどの主食、魚・肉・卵・豆類などの主菜、野菜を使う副菜や汁物をそろえるように心がけると、自然と食事の栄養バランスが整うようになります。品数を作る時間がない場合には、乾燥食材や冷凍野菜なども活用しながら、中身を具だくさんにすることを意識しましょう！

# 11月のこんだて

- ★印は「除去食」対応の献立です。牛乳は200ml毎日つきます。  
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。  
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと  
 話してあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)

| 月<br>2日                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火<br>3日                                                                                                                                                                                                                                                              | 水<br>4日                                                                                                                                                                                                                                                                    | 木<br>5日                                                                                                                                                                                                | 金<br>6日                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ふくろ入りバスタ<br>シーフードトマトソース<br>ストローポテトサラダ                                                                                                                                                                                                                                                 | <br><b>北海道を食べよう!</b><br>道産食材の魅力を食<br>ながら学ぶ献立は25日<br>に登場します。今月は<br>道産じゃがいもを蒸かし<br>て練ったいも団子汁で<br>す。お楽しみに!                                                                             | ツナライス<br>道産小麦のメンチカツ<br>サイコロサラダ                                                                                                                                                                                                                                             | レーズンパン<br>白菜と<br>肉ボールのクリーム煮<br>ほうれん草と<br>コーンのサラダ<br>柿                                                                                                                                                  | ご飯<br>しょうゆけんちん汁<br>いわしのかばやき開き<br>ハムと小松菜と<br>もやしのからし和え                                                                                                                                                                                                |
| ソフトバスタ、ベーコン、むきえび、い<br>ち、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじ<br>ん、マッシュルーム、セロリー、にんに<br>く、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー<br>粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト<br>缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醬<br>油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイ<br>ン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅ<br>うり、ホールコーン、じゃがいも、なたね<br>油、揚げ油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食<br>塩、黒こしょう、白ごま油/                                       | ソフトバスタ、ベーコン、むきえび、い<br>ち、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじ<br>ん、マッシュルーム、セロリー、にんに<br>く、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー<br>粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト<br>缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醬<br>油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイ<br>ン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅ<br>うり、ホールコーン、じゃがいも、なたね<br>油、揚げ油、穀物酢、きび砂糖、醤油、食<br>塩、黒こしょう、白ごま油/                      | 米、おおむぎ、豆腐、焼き豆腐、まぐ<br>ろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいた<br>け、グリーンピース、サラダ油、醤油、き<br>び砂糖、清酒、みりん風調味料、本み<br>りん、食塩、(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小<br>麦粉、大豆たん白、でん粉、貝Ca、パ<br>ン酵母、ざらめ) なたね油、揚げ油/ハ<br>ム、にんじん、きゅうり、ホール<br>コーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、ご<br>ま油、からし/                                                                  | レーズンパン/豚肉、すりみ、焼き豆<br>腐、玉ねぎ、黒こしょう、かたくり粉、<br>はくさい、にんじん、マッシュルーム、<br>パセリ、小麦粉、バター、チーズ、ス<br>キムミルク、生乳、豆腐、食塩、白こ<br>しょう、サラダ油、白ワイン、鶏がら<br>スープ/ハム、ほうれん草、ホール<br>コーン、白ごま油、サラダ油、きび砂糖、<br>穀物酢、醤油、黒こしょう/かき             | 白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にん<br>じん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラ<br>ダ油、醤油、食塩、清酒、むらあじ、昆布、<br>田/まいわし、小麦粉、なたね油、揚げ油、<br>醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、<br>本みりん、しょうが、白ごま油、かたくり粉<br>/ハム、こまつな、もやし、醤油、きび砂<br>糖、からし/                                                                            |
| 9日                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10日                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11日                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12日                                                                                                                                                                                                    | 13日                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 長崎ちゃんぽん(えび入り)<br>スパイシーポテト<br>バナナ(1/2本)                                                                                                                                                                                                                                                | きのこごはん<br>厚あげと小松菜のみそ汁<br>★高野豆腐のフライ                                                                                                                                                                                                                                   | ご飯<br>ピリカラスき焼き<br>揚げぎょうざ<br>(1~4年:1個/5~6年:2個)<br>たたききゅうり                                                                                                                                                                                                                   | 黒コッパパン<br>かぼちゃシチュー<br>オニオンチップサラダ<br>みかん                                                                                                                                                                | 和風そぼろごはん<br>大根と油あげのみそ汁<br>さんまスパイス揚げ<br>(1~4年:1個/5~6年:2個)<br>                                                                                                      |
| ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん<br>風調味料、本みりん、サラダ油、むきえ<br>び、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、<br>キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒<br>きくらげ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、<br>ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、しょう<br>が、長ねぎ/フレンチポテト、なたね油、<br>揚げ油、パセリ、食塩、黒こしょう、カ<br>レー粉、チリパウダー、ナツメグ/バナナ                                                                              | 米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、油<br>揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのき<br>たけ、ぶなしめじ、たまごたけ、白すり<br>ごま油、醤油、みりん風調味料、本み<br>りん、だし汁/厚揚げ、こまつな、白み<br>そ、赤みそ、むらあじ、昆布/凍り豆<br>腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調<br>味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦<br>粉、白すりごま油、全粒粉、パン粉、白ご<br>ま油、なたね油、揚げ油/                                                    | 白飯/豚肉、本みりん、サラダ油、焼<br>き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、<br>長ねぎ、たまごたけ、白すりご<br>ま油、ごま油、醤油、てんさい糖、きび<br>砂糖、清酒、唐辛子、トウバンジャン、<br>にんにく、しょうが、りんご/ぎょうざ<br>ぎょう、なたね油、揚げ油/きゅうり、食<br>塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま油/                                                                                                  | 黒コッパパン/ベーコン、西洋かぼ<br>ちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦<br>粉、バター、サラダ油、生乳、豆腐、<br>チーズ、スキムミルク、食塩、白こ<br>しょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハ<br>ム、キャベツ、きゅうり、ホールコー<br>ン、玉ねぎ、かたくり粉、なたね油、揚<br>げ油、穀物酢、上白糖、きび砂糖、醤油、<br>食塩、黒こしょう、白ごま油/みかん            | 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干<br>しいたけ、白ごま油、しょうが、ごぼう、<br>にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、<br>みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清<br>酒、唐辛子、サラダ油/だいこん、油<br>揚げ、白みそ、赤みそ、むらあじ、昆布/さん<br>ま、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食<br>塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリ<br>パウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油<br>/                                    |
| 16日                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17日                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19日                                                                                                                                                                                                    | 20日                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 塩ラーメン<br>大学芋<br>パイン缶詰                                                                                                                                                                                                                                                                 | ビビンバ<br>かぼちゃチーズフライ<br>フルーツミックス<br>                                                                                                                                                | ご飯<br>豆腐のオイスターソース煮<br>ししゃものから揚げ<br>ほうれん草と<br>白菜の磯和え                                                                                                                                                                                                                        | 角食<br>ポトフ<br>★ほっけのごまフライ<br>きなこクリーム                                                                                                                                                                     | キーマカレー<br>あさりのカリッとサラダ                                                                                                                                                                                                                                |
| ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん<br>風調味料、サラダ油、メンマ、つと、も<br>やし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長<br>ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、清<br>酒、本みりん、食塩、黒こしょう、ごま<br>油、白ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、<br>昆布、しょうが/黒つぶ、なたね油、揚げ<br>油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒<br>ごま油/パイン缶詰                                                                                           | 米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メン<br>マ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、<br>本みりん、トウバンジャン、にんじん、<br>こまつな、もやし、白ごま油、長ねぎ、<br>しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、<br>穀物酢、ごま油、唐辛子/かぼちゃ<br>チーズフライ、なたね油、揚げ油/み<br>かん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、な<br>缶詰、なつみかん缶詰/                                                                               | 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、<br>長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょう<br>が、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂<br>糖、オイスターソース、食塩、黒こ<br>しょう、清酒、みりん風調味料、かた<br>くり粉、鶏がらスープ/カラフト、<br>ししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、か<br>たくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、き<br>び砂糖、みりん風調味料、本みりん、<br>穀物酢/ほうれん草、はくさい、切<br>りのり、醤油/                                                 | 角食/チキンウインナー、ベーコン、<br>キャベツ、じゃがいも、にんじん、だい<br>ごん、さやいんげん、食塩、きび砂糖、<br>醤油、白ワイン、黒こしょう、鶏がら<br>スープ/ほっけ、食塩、黒こしょう、清<br>酒、小麦粉、全粒粉、パン粉、白ごま油、<br>なたね油、揚げ油/豆腐、きな粉、きび<br>砂糖、コーンスターチ、食塩、バター/                            | 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、<br>しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、<br>レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、<br>ウスターソース、中濃ソース、トマト缶<br>詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ワイ<br>ン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツ<br>メグ、シナモン、あさり、しょうが、み<br>りん風調味料、本みりん、小麦粉、かたくり<br>粉、なたね油、揚げ油、きゅうり、キャベ<br>ツ、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、<br>からし、ごま油、白ごま油/ |
| 23日                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24日                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25日                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26日                                                                                                                                                                                                    | 27日                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 23日(月):勤務感謝の日<br>24日(火):学習発表会 振替休業日<br><br><b>ノロウィルスに警戒を!</b><br>ノロウィルスは10個ほどの少ないウィルス数で<br>も感染します。一般的なウィルスとは異なり、アル<br>コールが効かないため、次亜塩素酸による消毒が<br>必要です。最大の予防方法は「手洗い」なので、石け<br>んを使った「こすり洗い」を習慣づけましょう! | 24日(火):学習発表会 振替休業日<br><br><b>ノロウィルスに警戒を!</b><br>ノロウィルスは10個ほどの少ないウィルス数で<br>も感染します。一般的なウィルスとは異なり、アル<br>コールが効かないため、次亜塩素酸による消毒が<br>必要です。最大の予防方法は「手洗い」なので、石け<br>んを使った「こすり洗い」を習慣づけましょう! | ご飯<br>道産じゃがいもの<br>手作りいも団子汁<br>かき揚げ<br>(ベーベキューソース)<br>のりの佃煮<br>                                                                                                                          | 豆パン<br>カレークリームシチュー<br>小松菜とベーコンのサラダ<br>洋なし缶                                                                                                                                                             | リサイクルごぼうのピラフ<br>道産ブリカツ<br>大根サラダ<br><br>【真駒内桜山小】6年生なし                                                                                                            |
| ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にん<br>じん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干し<br>いたけ、ほうれん草、たまごたけ、長<br>ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、き<br>び砂糖、清酒、本みりん、カレーウ、<br>かたくり粉、むらあじ、昆布/フレンチポテ<br>ト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、<br>青のり/みかん                                                                                                                | 米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、<br>にんにく、清酒、みりん風調味料、本み<br>りん、にんじん、玉ねぎ、ホールコー<br>ン、干しいたけ、グリーンピース、サラ<br>ダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/<br>鶏肉、醤油、清酒、しょうが、かたくり<br>粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/みかん<br>缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃<br>缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖<br>/                                                             | 白飯/鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、<br>にんじん、だいこん、ごぼう、サラ<br>ダ油、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、むら<br>あじ、昆布、宗田/黒かれい、馬鈴薯<br>でん粉、なたね油、揚げ油/もみのり、<br>ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、<br>本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水<br>あめ) なたね油、玉ねぎ、しょうが、にん<br>じ、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん<br>風調味料、本みりん、かたくり粉/もみのり、<br>ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、<br>てんさい糖、きび砂糖、水あめ/ | 豆パン/豚肉、カレー粉、セロリー、<br>じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセ<br>リ、小麦粉、バター、サラダ油、カレー<br>ウ、生乳、サラダ、スキムミルク、<br>チーズ、食塩、白こしょう、白ワイ<br>ン、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、<br>もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび<br>砂糖、黒こしょう、白ごま油/なし缶詰                                | 米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベー<br>コン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんに<br>く、ホールコーン、パセリ、サラダ油、食塩、<br>醤油、黒こしょう/ぶりカツ、なたね油、<br>揚げ油/だいこん、まぐろ水煮、きゅ<br>うり、にんじん、白ごま油、醤油、きび砂糖、<br>ごま油、穀物酢、黒こしょう/                                                                                            |
| 30日                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1日                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2日                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3日                                                                                                                                                                                                     | 4日                                                                                                                                                                                                                                                   |
| カレーうどん<br>青のりポテト<br>みかん                                                                                                                                                                                                                                                               | 焼豚チャーハン<br>鶏肉の竜田揚げ<br>フルーツミックス                                                                                                                                                                                                                                       | 肉炒め丼<br>キャベツと油あげのみそ汁<br>柿                                                                                                                                                                                                                                                  | コッパパン<br>コーンクリームスープ<br>白花生コロッケ<br>ほうれん草と<br>しめじのサラダ                                                                                                                                                    | 豚すき丼<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>きびごものカリカリフライ<br>(1~4年生:2本/5~6年生:3本)                                                                                                                                                                                         |
| ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にん<br>じん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干し<br>いたけ、ほうれん草、たまごたけ、長<br>ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、き<br>び砂糖、清酒、本みりん、カレーウ、<br>かたくり粉、むらあじ、昆布/フレンチポテ<br>ト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、<br>青のり/みかん                                                                                                                | 米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、<br>にんにく、清酒、みりん風調味料、本み<br>りん、にんじん、玉ねぎ、ホールコー<br>ン、干しいたけ、グリーンピース、サラ<br>ダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/<br>鶏肉、醤油、清酒、しょうが、かたくり<br>粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/みかん<br>缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃<br>缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖<br>/                                                             | 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラ<br>ダ油、もやし、ほうれん草、醤油、み<br>りん風調味料、本みりん、玉ねぎ、り<br>んご、ウスターソース、きび砂糖、<br>しょうが、にんにく、トウバンジャン、<br>かたくり粉、ごま油、白ごま油、<br>キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、<br>むらあじ、昆布/かき                                                                                                                | コッパパン/ホールコーン、クリーム<br>コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、<br>パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、<br>生乳、豆腐、スキムミルク、チーズ、<br>白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がら<br>スープ/白花生コロッケ、なたね油、揚<br>げ油/ハム、ほうれん草、ホールコー<br>ン、ぶなしめじ、本みりん、白ごま油、<br>サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こ<br>しょう/ | 白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、<br>たまごたけ、きび砂糖、清酒、み<br>りん風調味料、本みりん、ほうれん草/<br>じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、<br>赤みそ、むらあじ、昆布/(きびご、水<br>飴、とうもろこし、馬鈴薯、たん白加水分<br>解物、上白糖、生姜、発酵調味料、乾燥ト<br>ウモロ、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、パ<br>ン酵母、パーム油、こしょう) なたね油、                                              |