

きゅうしょくだより



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 10月30日発行

木々が鮮やかな赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。急な冷え込み

のためか、体調を崩す児童もみられます。3食しっかりと食べることはもちろんのこと、体

を温める料理を積極的に取り入れ、寒さに負けない体を作ってください。

食欲の秋を楽しむために



旬の食材がお店に並び、食欲の秋も本番となりました。食べることを楽しむうちに、つい

食べ過ぎてしまいそうですが、それを防ぐためにも、こんなことに気を付けてみましょう。

食事をする時間を決めよう

1日3回朝・昼・夕と規則正しく食事

をとみましょう。不規則な食事は生活

リズムを乱し、体の不調の原因と

なります。



毎日体を動かそう

適度な運動も大切です。

休み時間や放課後は、外で楽しく体

を動かしましょう。



11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は、もともとその年のお米の収穫を祝う「収穫感謝祭（新嘗祭）」でした。

働く人たちに感謝するだけでなく、農作物への恵みを感じる日でもあります。食べもの

を作る農家の人に、食べものを運んでくれる人に、おいしく調理してくれる人に、作物を

育ててくれた自然に、みんなで感謝して食べましょう。



11月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
2日みどり小振替休業日 ごはん じゃがいものそぼろに※1 ひじきはるまき※2 おひたし※3 ※1 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆 切干大根・さいいげん・椎茸 ※2 筍・人参・豚肉・ひじき ※3 ほうれん草・もやし・かつお節	3日 	4日 にくいためどん ※1 みそしる ※2 かき ※1 ご飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ごま ほうれん草・玉ねぎ・りんご ※2 キャベツ・油揚げ	5日 きつねうどん ※1 ごまみそポテト ※2 みかん ※1 うどん・油揚げ・つと・干し椎茸 長ねぎ・たまご茸・ほうれん草 ※2 じゃが芋・ごま	6日 やきぶたチャーハン ※1 ●こうやどうふフライ ※2 フルーツミックス ※3 ※1 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン・椎茸 ※2 高野豆腐・ごま・卵 ※3 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 りんご缶
9日 ●とりてんどん ※1 みそしる ※2 ごまあえ ※3 ※1 ご飯・鶏肉・卵 ※2 高野豆腐・わかめ・長ねぎ ※3 ほうれん草・白菜・ごま	10日 ●★ロールパン ★カレークリームシチュー ※1 ほうれんそうと ベーコンのサラダ ※2 みかん ※1 豚肉・セロリ・じゃが芋・玉ねぎ 人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ スキムミルク・パセリ ※2 ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま	11日 ごはん とうふのオイスターソース ※1 ししゃものからあげ ※2 いそあえ ※3 ※1 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参 ※2 カラフトししゃも(魚卵含) ※3 ほうれん草・白菜・のり	12日 しおラーメン ※1 だいがくいも ※2 パインかんづめ ※1 ラーメン・豚肉・メンマ・玉ねぎ・つと 人参・白菜・長ねぎ・ほうれん草 もやし・わかめ ※2 さつまいも・ごま	13日 ツナライス ※1 メンチカツ ※2 サイコロサラダ ※3 ※1 胚芽米・大麦・豆腐・ツナ・人参 ごぼう・椎茸・グリーンピース ※2 豚肉・玉ねぎ・大豆 ※3 ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油
16日 ごはん ピリカラすきやき ※1 あげぎょうざ ※2 たたききゅうり ※3 ※1 豚肉・豆腐・白滝・玉ねぎ・たまご茸 白菜・長ねぎ・ごま・りんご ※2 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ ※3 きゅうり・ごま	17日 ●★くろコッペパン ★かぼちゃシチュー ※1 オニオンチップサラダ ※2 みかん ※1 ベーコン・南瓜・玉ねぎ・牛乳・豆乳 チーズ・スキムミルク・パセリ ※2 ハム・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま	18日リザーブ給食 ごはん しょうゆけんちんじる ※1 ①いわしのかばやき ※2 ②いわしのごまみそがけ ※3 からしあえ ※4 ※1 鶏肉・豆腐・つきこんにく・人参 大根・ごぼう・長ねぎ ※2 いわし・ごま ※3 いわし・ごま ※4 ハム・ほうれん草・もやし	19日 カレーうどん ※1 あおのりポテト ※2 りんご ※1 うどん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ 筍・ごぼう・椎茸・ほうれん草・長ねぎ たもぎ茸 ※2 じゃが芋・青のり	20日 きのこごはん ※1 みそしる ※2 とりにくのたつたあげ ※3 ※1 胚芽米・大麦・油揚げ・人参・ひじき ごぼう・椎茸・ぶなしめじ・たまご茸 えのき茸・グリーンピース ※2 厚揚げ・ほうれん草 ※3 鶏肉
23日 	24日月寒小振替休業日 ●★レーズンパン ★はくさいとにくボール のクリームに ※1 ほうれんそうと コーンのサラダ ※2 バナナ ※1 豚肉・タラすり身・豆腐・玉ねぎ・白菜 人参・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク ※2 ほうれん草・コーン	25日 ぶたすきどん ※1 みそしる ※2 きびなごカリカリフライ ※3 (ぎょうらがふくまれている かのうせいがあります。) ※1 ご飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍 たもぎ茸・ほうれん草 ※2 じゃが芋・わかめ・長ねぎ ※3 きびなご(魚卵可能性)・じゃが芋	26日 スパゲティ シーフードマトソース ※1 ストローポテトサラダ ※2 ※1 スパゲティ・ベーコン・えび・あさり いか・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ トマト ※2 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン じゃが芋・ごま	27日 ★ごぼうピラフ ※1 ほっかいどうさん ブリカツ ※2 だいこんサラダ ※3 ※1 胚芽米・大麦・バター・ベーコン ごぼう・玉ねぎ・人参・コーン ※2 ブリ ※3 大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま
30日 わふうそぼろごはん ※1 みそしる ※2 さんまスパイスあげ ※3 ※1 ご飯・鶏肉・豆腐・切干大根・ひじき ごま・椎茸・ごぼう・人参 ※2 大根・油揚げ ※3 さんま	12月1日 ●★かくしよく ポトフ ※1 ●ほっけのごまフライ ※2 ★きなこクリーム ※3 ※1 ウインナー(鶏肉・豚肉)・ベーコン 人参・じゃが芋・キャベツ・大根 さいいげん ※2 ほっけ・卵・ごま ※3 きなこ・豆乳・バター	2日 キーマカレー ※1 あさりのカリッとサラダ ※2 ※1 ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆 トマト・セロリ・パセリ・レーズン ※2 あさり・きゅうり・キャベツ・人参・ごま	3日 ながさきちゃんぽん ※1 スパイシーポテト ※2 バナナ ※1 ラーメン・豚肉・えび・つと・もやし 人参・玉ねぎ・キャベツ・筍・きくらげ チンゲン菜 ※2 じゃが芋	4日 ビビンバ ※1 ★かぼちゃ チーズフライ ※2 フルーツミックス ※3 ※1 胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ 長ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ごま ※2 南瓜・チーズ・牛乳 ※3 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶

※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

牛乳は毎日200mlずつつきます。

