給食だより

11月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和８年（2026年）10月30日

鮮やかに色づいた木々の葉が風に舞い、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は気温がぐっと下がり、日中は晴れていても寒く感じます。風邪やインフルエンザ等が流行する季節なので、体調管理には十分注意して過ごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

いい歯の日は、「１１（いい）８（歯）」の語呂合わせから日本歯科医師会によって制定された記念日です。健康な歯をつくるために気を付けたいことの一つに「よく噛んで食べること」があります。よく噛むことによって唾液が出て虫歯が予防されたり、口のまわりの筋肉が発達して歯が丈夫になったりします。よく噛むことは、その他にも以下のように多くのメリットがあります。食事をおいしく食べるためには、歯が健康であることがとても大切です。ぜひ、御家庭でもよく噛んで食べるように心掛けてみてください。

肥満の予防

味覚の発達

言葉の発音はっきり

脳の発達

11月24日は「和食の日」

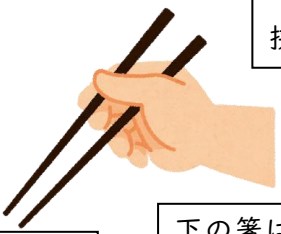
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。実りの季節である秋は自然に感謝し、五穀豊穣を祈る儀式が全国各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋に和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて、11月24日（いい日本食）は「和食の日」と制定しました。「和食の日」にぜひご家庭でも和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

お箸、正しく使えていますか？

和食文化のマナーにおいて、お箸を正しく使うことは大切なことです。箸の持ち方は意外と人から見られているものです。正しい持ち方や使い方で、美しく食事ができるようにしておきましょう。

上の箸は、親指・人差し指・中指の３本でつまむように持つ

下の箸は、親指・人差し指の間に挟んで固定する



動かすのは上の箸だけ

下の箸は、親指の根元と薬指の第一関節で支える

11月の予定献立

月	火	水	木	金
2日 肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ	3日 文化の日 	4日　白飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ （バーベキューソース） しょうが和え	5日 カレーラーメン 白花豆コロッケ りんご缶	6日 ごぼうピラフ 野菜うの花もちもちフライ フルーツカクテル
白飯 豚肉 ﾒﾝﾏ 人参 油 ほうれん草 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ｳｽﾀｰｿｰｽ きび砂糖 生姜 にんにく ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 片栗粉 ごま油 ごま / 高野豆腐 ｶｯﾄわかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鯵 昆布 / 十勝大豆ｺﾛｯｹ 油		白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤味噌 本みりん 昆布 / いわしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 油 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ｳｽﾀｰｿｰｽ きび砂糖 本みりん 片栗粉 / ほうれん草 もやし 生姜 醤油 本みりん	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ 豚肉 酒 生姜 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 ｶﾚｰ粉 ｶﾚｰﾙｳ 醤油 ｳｽﾀｰｿｰｽ 白味噌 塩 黒胡椒 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ りんご とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / 白花豆ｺﾛｯｹ 油 / りんご缶詰	胚芽精米 大麦 ﾊﾞﾀｰ 白ﾜｲﾝ 塩 ﾍﾞｰｺﾝ 牛蒡 玉ねぎ 人参 にんにく ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾊﾟｾﾘ 油 醤油 黒胡椒 / 野菜うの花もちもちﾌﾗｲ 油 / みかん･ﾊﾟｲﾝ･黄桃･洋梨･夏みかん缶詰 りんごｼﾞｭｰｽ 上白糖 白ﾜｲﾝ
9日　白飯 豚汁 サバのソース焼き りんご	10日　黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンナゲット 黄桃缶	11日 キーマカレー ストローポテトサラダ	12日 たぬきうどん（えび入り） きなこポテト みかん	13日 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え
白飯 / 豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 白味噌 赤味噌 一味唐辛子 むろ鯵 宗田 昆布 / 鯖 生姜 酒 ｳｽﾀｰｿｰｽ きび砂糖 赤味噌 ごま / りんご	黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ / 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 黒胡椒 片栗粉 白菜 人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 ﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 豆乳 白胡椒 白ﾜｲﾝ 鶏がらｽｰﾌﾟ / 鉄腕ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 油 / 黄桃缶詰	白飯 豚肉 赤ﾜｲﾝ 玉ねぎ 人参 ｾﾛﾘ 生姜 にんにく 大豆 ﾊﾟｾﾘ ﾚｰｽﾞﾝ 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 ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ ﾅﾂﾒｸﾞ ｼﾅﾓﾝ / ﾊﾑ ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 ﾎｰﾙｺｰﾝ じゃがいも 油 酢 きび砂糖 醤油 黒胡椒 ごま	ｿﾌﾄ麺 あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 牛蒡 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 酒 つと 小松菜 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ鯵 昆布 / ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ 油 きなこ きび砂糖 塩 / みかん	胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん / さんま 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 ごま ﾊﾟﾝ粉 油 / ほうれん草 もやし のり 醤油
16日　白飯 いもっこ汁 ザンギ からし和え	17日　豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	18日 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ	19日 五目うどん 大学芋 洋なし缶	20日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿
白飯 / 里芋 豚肉 こんにゃく 油揚げ 人参 ぶなしめじ 酒 醤油 塩 むろ鯵 昆布 宗田 / 鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 油 / 焼き竹輪 小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ 醤油 きび砂糖 からし	豆ﾊﾟﾝ / ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ ｷｬﾍﾞﾂ じゃがいも 人参 さやいんげん 大根 塩 きび砂糖 醤油 白ﾜｲﾝ 黒胡椒 鶏がらｽｰﾌﾟ / 白身魚ﾌﾗｲ 油 / ﾊﾟｲﾝ缶詰	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 赤味噌 一味唐辛子 油 / じゃがいも 玉ねぎ ｶｯﾄわかめ 白味噌 赤味噌 むろ鯵 昆布 / いわしのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ 油	ｿﾌﾄ麺 鶏肉 酒 油揚げ つと 人参 ほうれん草 牛蒡 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ鯵 宗田 昆布 / さつまいも 油 水飴 黒砂糖 醤油 酢 ごま / 洋なし缶詰	胚芽精米 大麦 酒 油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 本みりん 人参 玉ねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ 干しいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごま油 黒胡椒 / 南瓜ｺﾛｯｹ 油 / 柿
23日 勤労感謝の日 	24日　横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	25日　白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	26日　リザーブ給食 パスタクリームソース ★かぼちゃチップサラダ ★ごぼうチップサラダ	27日 コーンピラフ うの花コロッケ フルーツミックス
	横割ﾊﾞﾝｽﾞ / あさり 白ﾜｲﾝ ﾍﾞｰｺﾝ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ﾊﾟｾﾘ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 牛乳 豆乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾁｰｽﾞ 塩 白胡椒 鶏がらｽｰﾌﾟ / ﾒﾝﾁｶﾂ 油 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ きび砂糖 赤ﾜｲﾝ からし /ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ﾎｰﾙｺｰﾝ 酢 油 上白糖 塩 白胡椒 からし	白飯 / 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤味噌 醤油 黒砂糖 きび砂糖 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 酒 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 一味唐辛子 片栗粉 / ｶﾗﾌﾄししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / ﾊﾑ 小松菜 もやし 人参 醤油 きび砂糖 ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ごま	ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ ﾍﾞｰｺﾝ 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 ﾁｰｽﾞ 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ 豆乳 白味噌 塩 白胡椒 白ﾜｲﾝ 豚骨ｽｰﾌﾟ / 南瓜 油 / 牛蒡 油 /（共通ｻﾗﾀﾞ） ﾊﾑ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 酢 きび砂糖 醤油 黒胡椒 ごま	胚芽精米 大麦 ﾊﾞﾀｰ 塩 白ﾜｲﾝ ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ 人参 ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾊﾟｾﾘ 油 黒胡椒 / うの花ｺﾛｯｹ 油 / みかん･ﾊﾟｲﾝ･黄桃･洋梨･夏みかん缶詰 上白糖
30日 チキンカレーライス コロコロサラダ	☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。			
白飯 鶏肉 塩 黒胡椒 カレー粉 白ﾜｲﾝ じゃがいも 人参 玉ねぎ ｾﾛﾘ りんご 生姜 にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 油 小麦粉 カレー粉 ｶﾚｰﾙｳ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油 赤ﾜｲﾝ ｼﾅﾓﾝ ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ 鶏がらｽｰﾌﾟ / ﾊﾑ 高野豆腐 きび砂糖 醤油 酒 本みりん 人参 胡瓜 ﾎｰﾙｺｰﾝ 酢 塩 白胡椒 ごま				