

11月 給食だより



2026年10月30日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬が始まります。今年はすでにインフルエンザなどの感染症が流行しています。体調を崩しやすい時期ですので、栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしたいですね。

23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。食事に関わる全ての人に「ありがとう」の気持ちを込めていただきましょう。

想像してみよう！給食を支える人たち

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養教諭や調理員さんなど、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



栄養教諭
調理員さん

11月24日は和食の日

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

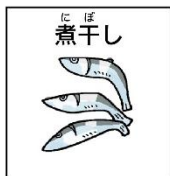
世界に誇れる和食文化

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の基本「だし」



こんぶ



煮干し



かつおぶし



干しいたけ

日本のだしは、味噌汁や煮物のベースになります。だしのうま味は料理の美味しさを生む大切な役割を果たしています。

給食の味噌汁は、むろあじと昆布でだしをとって作っています。

北海道を食べよう！

第5回 「芋団子汁」

芋団子汁は、北海道の郷土料理です。昔から北海道ではじゃがいも作りが盛んで、じゃがいもを使った郷土料理がたくさんあります。給食の芋団子汁は、じゃがいもを煮して、熱いうちにつぶし、団子状にして手作りしています。

11月の予定献立

月	火	水	木	金
2 藻岩北小 振替休業日	3	4	5	6
和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ		ごぼうピラフ ブリカツ 大根サラダ	ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム
精白米、鶏肉、豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、白ごま、生姜、ごぼう、人参、唐辛子/大根、油揚げ、むろあじ、だし昆布/さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉		胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ/ぶり、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、片栗粉、さつまいもでん粉、ライ麦粉/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま	精白米/豚肉、豆腐、白滝、玉葱、白菜、長葱、たまごだけ、白すりごま、にんにく、生姜、りんご/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、鶏肉、パン粉、片栗粉、生姜/きゅうり、白ごま	角食/チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、大根、さやいんげん、鶏がらスープ/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま/豆乳、きな粉、さび砂糖、コーンスターチ、バター
9 ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え	10 きつねうどん ごまみそポテト りんご	11 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス ※汁あり りんご缶入り	12 ごはん とうふのオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	13 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 パイン缶詰
精白米/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、だし昆布、糸こんにゃく、小麦粉、片栗粉、生姜、白ごま/ハム、小松菜、もやし	ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長葱、たまごだけ、ほうれん草、唐辛子、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、白すりごま/りんご	胚芽精米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、人参、玉葱、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース/鶏肉、生姜、片栗粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、梨缶詰	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく、片栗粉/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、もみのり	レーズンパン/豚肉、すりみ、豆腐、玉葱、片栗粉、白菜、人参、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、鶏がらスープ/ほうれん草、ホールコーン、白ごま/パイン缶詰
16 肉炒め丼 味噌汁 柿	17 ゆであげシーフードトマトソース ストローポテトサラダ	18 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	19 ごはん 芋団子汁 かわいい唐揚げ(バーベキューソース) のりとあさりの佃煮	20 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 柿
精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉葱、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、だし昆布/柿	スパゲティ、パセリ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉葱、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、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、白ごま	胚芽精米、大麦、豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース/豚ひき肉、パン粉、玉葱、小麦粉、でん粉/ハム、人参、きゅうり、ホールコーン	精白米/鶏肉、じゃがいも、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、だし昆布、糸こんにゃく、黒がれい、片栗粉、玉葱、生姜、にんにく/あさり、生姜、もみのり、ひじき	豆パン/豚肉、セロリ、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/ベーコン、小松菜、もやし、白ごま/柿
23 勤労感謝の日 	24 塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰	25 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	26 キーマカレー あさりのカリッとサラダ	27 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
	ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ、鶏がら、豚骨、だし昆布/さつまいも、黒ごま/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまごだけ、干しいたけ、グリーンピース/厚揚げ、小松菜、むろあじ、だし昆布/凍り豆腐、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま	精白米、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰/あさり、生姜、小麦粉、片栗粉、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま	黒コッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉葱、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、片栗粉、白ごま/みかん
30 振替休業日 	1 カレーうどん 青のりポテト みかん	2 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	3 とり天丼 味噌汁 ごま和え	4 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
	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、人参、たけのこ、玉葱、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごだけ、長葱、小麦粉、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、青のり/みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、人参、小松菜、もやし、白ごま、唐辛子/かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、米粉、小麦粉、でん粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、梨缶詰	精白米、鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、むろあじ、だし昆布/凍り豆腐、わかめ、長葱、むろあじ、だし昆布/ほうれん草、白菜、白すりごま	コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、小麦粉、でん粉/りんごジュース、粉寒天

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。