

# 11月給食だより

令和8年(2026年)10月30日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校



## 風邪をひいたときの食事



だんだんと寒くなり、風邪をひくお子さんが増えてきました。かぜをひいてしまったときには、安静にしたり、水分補給をしたりすることが大切ですが、体を回復させるために食事も重要になります。どんな栄養を摂るとよいか、参考にいただければ幸いです。

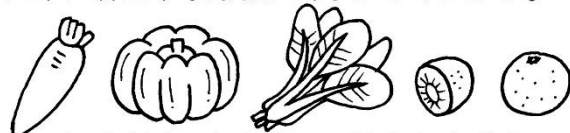
### 風邪をひいたときに摂りたい栄養

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

熱があるときは「エネルギー補給」、下痢があるときは「水分摂取」と「消化しやすいもの」を摂取しましょう。



### 旬の魚の提供について

秋は、鮭やさんまなどが旬を迎えます。旬の魚を食べることで、「食」からも季節を楽しんでもらえたらと思います。ただ、「魚は骨があるから心配」というお子さんもいますので、給食では、小さく割ってから食べる、よく噛んで食べるなど、安全に食べられるように呼びかけています。

<旬の魚 使用日>

11月12日 さんまスパイス揚げ



### 11・12月の注目メニュー

●11月13日 富士柿

愛媛県八幡浜地区のみで栽培されているブランド柿です。形が富士山に似ているので、「富士柿」という名前になったそうです。



●12月2日 白ごぼうピラフ

札幌市で収穫されるやわらかいごぼうを使ったピラフです。ピラフの中には、バターとしょうゆで味をつけた白ごぼうがたっぷり入っています。



# 11月のよていにन्दて

\*牛乳 (200ml・パック1個) は毎日つきます。  
\*果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。  
\*使用する主な食材を載せています。

| 月<br>2日                                                                                                | 火<br>3日                                                                                                              | 水<br>4日                                                                                                     | 木<br>5日                                                                                                        | 金<br>6日                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        | 文化の日                                                                                                                 |                                                                                                             | 東白石小 5年<br>宿泊学習                                                                                                | 東白石小 5年<br>宿泊学習                                                                                                                            |
| にくいためどん<br>みそしる<br>(キャベツ・あぶらあげ)<br>かき                                                                  |                                     | ツナライス<br>メンチカツ<br>サイコロサラダ                                                                                   | ごはん<br>とうふの<br>オイスターソースに<br>ししゃものからあげ<br>いそあえ<br>(ほうれんそう・はくさい)                                                 | くろコッペパン<br>かぼちゃシチュー<br>オニオンチップサラダ<br>みかん                                                                                                   |
| 精白米 豚肉 ギマ 人参 もやし<br>しょうが ほうれん草 玉ねぎ りんご<br>しょうが にんにく ごま/キャベツ<br>油揚げ ムロツ 昆布/柿/                           |                                                                                                                      | 胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参<br>ごぼう しいたけ クリンベス/豚肉 ハン粉<br>玉ねぎ 大豆たん白/ハム 人参 きゅうり<br>コン/                                  | 精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ<br>人参 長ねぎ しょうが にんにく オイ<br>スターソース/からあげししゃも(子持ち)/ほうれ<br>ん草 白菜 のり/                             | 黒コッペパン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ ハ<br>セリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ<br>鶏がらスープ/ハム キャベツ きゅうり コン<br>玉ねぎ ごま/みかん/                                                 |
| 9日                                                                                                     | 10日                                                                                                                  | 11日                                                                                                         | 12日                                                                                                            | 13日                                                                                                                                        |
|                                                                                                        | 南白石小 3年生<br>校外学習 給食なし                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                            |
| キーマカレー<br>あさりのカリッとサラダ                                                                                  | しおラーメン<br>だいがくいも<br>パインかんづめ                                                                                          | 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>(汁なし)                                                                     | わふうそぼろごはん<br>みそしる<br>(だいこん・あぶらあげ)<br>さんまスパイスあげ                                                                 | レーズンパン<br>はくさいとにくボールの<br>クリームに<br>ほうれんそうと<br>コーンのサラダ<br>かき                                                                                 |
| 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セ<br>リ しょうが にんにく 大豆<br>パセリ レーズン/ あさり しょうが<br>きゅうり キャベツ 人参 ごま/                            | ワトラマン 豚肉 しょうが にん<br>にく ギマ つと もやし 人参<br>玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん<br>草 わかめ 鳥がら 豚骨 煮干<br>し 昆布/さつまいも 水あめ<br>黒砂糖 ごま/ハイン/           | 胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ギマ<br>長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松<br>菜 もやし ごま/かぼちゃ チーズ ハ<br>ン粉 牛乳/缶詰(みかん、パイン、桃、梨)<br>/               | 精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干し<br>しいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう<br>人参/大根 油揚げ ムロツ 昆布/さん<br>ま しょうが にんにく カレー粉 チリハ<br>ウダー/               | レーズンパン/豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ<br>白菜 人参 マッシュルーム パセリ パター<br>チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスー<br>プ/ほうれん草 コン ごま/柿/                                                |
| 16日                                                                                                    | 17日                                                                                                                  | 18日                                                                                                         | 19日                                                                                                            | 20日                                                                                                                                        |
|                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                            |
| ごはん<br>いもだんごじる<br>かれいからあげ<br>のりのつくだに                                                                   | カレーうどん<br>あおりのポテト<br>みかん                                                                                             | きのこごはん<br>みそしる<br>(こまつな・あつあげ)<br>こうやとうふのフライ                                                                 | とんかつどん<br>すましじる<br>(とうふ・わかめ)<br>しょうがあげ<br>(こまつな・はくさい)                                                          | かくしょく<br>ポトフ<br>ほっけのたつたあげ<br>きなこクリーム                                                                                                       |
| 精白米/鶏肉 じゃがいも 人参<br>大根 ごぼう 長ねぎ ムロツ<br>昆布 かつおぶし/かれい/のり<br>ひじき 水あめ/                                       | ワトラマン 鶏肉 油揚げ 人参<br>玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し<br>しいたけ ほうれん草 たもぎた<br>け 長ねぎ ムロツ 昆布/じゃが<br>いも 青のり/みかん/                             | 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう<br>ひじき えのきだけ ぶなしめじ たもぎ<br>たけ 干ししいたけ クリンベス/厚揚げ<br>小松菜 ムロツ 昆布/高野豆腐 卵<br>ごま ハン粉/             | 精白米 豚肉 卵 ハン粉 ごま/豆腐<br>わかめ 干ししいたけ 長ねぎ かつお<br>ぶし ムロツ 昆布/小松菜 白菜 しょ<br>うが/                                         | 角食/チキンウイナー ベーコン キャベツ じゃ<br>がいも 人参 大根 さやいんげん 鶏<br>がらスープ/ほっけ しょうが/豆乳 きな<br>粉 コンスターチ パター/                                                     |
| 23日                                                                                                    | 24日                                                                                                                  | 25日                                                                                                         | 26日                                                                                                            | 27日                                                                                                                                        |
| 勤労感謝の日                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                | リザーフ給食                                                                                                                                     |
|                     | ながさきちゃんぽん<br>スパイシーポテト<br>おうとうかん                                                                                      | やきぶたチャーハン<br>チーズフォンデュ<br>サンドコロッケ<br>フルーツミックス<br>(しるあり)                                                      | ごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>ひじきはるまき<br>おひたし<br>(こまつな・もやし)                                                             | よこわりパンズ<br>クリームシチュー<br>カレーふうみ<br>ザンタレ<br>たらフライ<br>のどちらかひとつ<br>ようなしかん                                                                       |
|                                                                                                        | ワトラマン 豚肉 しょうが にん<br>にく えび つと もやし 人参<br>玉ねぎ キャベツ たけのこ チン<br>ゲン菜 きくらげ 鳥がら 豚骨<br>煮干し 長ねぎ/じゃがいも カレー<br>粉 チリハウダー/サツマ/黄桃缶/ | 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが<br>にんにく 人参 玉ねぎ コン 干ししい<br>たけ クリンベス/じゃがいも チーズ 脱脂<br>粉乳 ハン粉 大豆たん白/缶詰(みか<br>ん、パイン、桃、梨、りんご)/ | 精白米/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人<br>参 大豆 切干大根 さやいんげん 干<br>ししいたけ しょうが/たけのこ 人参<br>豚肉 ひじき/小松菜 もやし かつおぶ<br>し/                    | 横割パンズ/豚肉 セリ じゃがいも 玉<br>ねぎ 人参 パセリ パター 牛乳 豆乳<br>チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/鶏肉 しょ<br>うが にんにく かたくり粉 油 小ねぎ/た<br>ら ハン粉 ケチャップ きび砂糖 赤<br>味噌 醤油 豆板醤 白ごま/洋ナシ/ |
| 30日                                                                                                    | 1日                                                                                                                   | 2日                                                                                                          | 3日                                                                                                             | 4日                                                                                                                                         |
| 東白石小学習発表会<br>振替休業日                                                                                     |                                                                                                                      | どさんこフードマスター<br>白ごぼう                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                            |
| ごはん<br>ピリカラすきやき<br>あげぎょうざ<br>たたききゅうり                                                                   | きつねうどん<br>ごまみそポテト<br>りんご                                                                                             | しろごぼうピラフ<br>ブリカツ<br>だいこんサラダ                                                                                 | ぶたすきどん<br>みそしる<br>(じゃがいも・わかめ)<br>いわしのカリカリフライ                                                                   | コッペパン<br>コーンクリームスープ<br>しろはなまめコロッケ<br>アップルゼリー                                                                                               |
| 精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝<br>玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎた<br>け ごま しょうが にんにく<br>りんご/キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ<br>にら 豚肉 鶏肉 大豆たん白/<br>きゅうり ごま/ | ワトラマン 油揚げ つと 干しし<br>いたけ 長ねぎ たもぎたけ ほう<br>れん草 ムロツ 昆布/じゃがい<br>も ごま みそ 砂糖 油/りん<br>ご/                                     | 胚芽米 大麦 パター ベーコン 白<br>ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく<br>コン パセリ/ぶり ハン粉/大根 ま<br>ぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま<br>/                          | 白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 竹の<br>子 たもぎたけ ほうれん草/ハ<br>セリ じゃがいも わかめ 長ねぎ ム<br>ロツ 昆布/いわし 水あめ とう<br>もろこし じゃがいも しょうが<br>玄米粉 米粉 ハン粉/ | コッペパン/コン ベーコン 玉ねぎ 人<br>参 パセリ パター 牛乳 豆乳 ス<br>キムミルク チーズ 鶏がらスー<br>プ/白花生 じゃがいも パター ハン粉/りんご<br>ジュース 粉寒天/                                        |