

給食だより 11月

令和7年10月31日
札幌市立美園小学校

家庭数配付



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。暖房などで
空気が乾燥する季節は、いろいろな感染症の流行も心配です。
食事をしっかり摂り、体調を整えて、これからの寒い季節に備えましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいたadakimashyou

実りの秋、米や大豆、そばなどたくさん作物が収穫時期を迎えています。
各地で収穫を祝うお祭りがあたり、11月23日には「新嘗祭」とい
う伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民
の祝日になっています。食べることは、たくさんの人の手や動植物の命
に支えられていることを忘れず、日々の食事をいたdakimashyou。



日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

11月24日は「和食の日」です。「和食」とは料理のことだけではなく、
日本の自然や季節のもとで生まれた食文化のことです。
給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を
取り入れるなど、子どもたちに食文化を伝えています。



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごち
そうさま」を心を
込めて言いましょう



お箸を正しく使い
ましょう



地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう





11月よていこんだて



月	火	水	木	金
3 ぶんかの日  *果物・野菜は価格や品質により変更する場合がありますのでご了承ください。	4 642 ^{キロ} 担 くらコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ みかん ベーコン かぼちゃ たまねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま	5 650 ^{キロ} 担 ごはん とうふと <u>えび</u> の チリソースに 冷) ひじき入り ぎょうざ たたききゅうり 精白米/豆腐 むきえび にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく/冷ひじきぎょうざ(キャベツ 豚肉 ひじき ラード 鶏肉 長ネギ ごま油 しょうが しいたけ 帆立・牡蠣エキス 調味料)/きゅうり ごま油 白ごま	6 631 ^{キロ} 担 しおラーメン だいがくいも かき ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく メンマ つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう/さつまいも 水 あめ 黒ごま	7 594 ^{キロ} 担 ツナライス 冷) レバーいり メンチカツ ごまあえ はいが精米 おおむぎ 焼き豆腐 まぐろ にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース/冷レバー入りメンチカツ (牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚肉 調味料)/こまつな もやし 白すりごま
10 605 ^{キロ} 担 カレーライス やさいの しょうゆづけ 精白米 鶏肉もも じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース カレールウ/だいこん きゅうり にんじん	11 646 ^{キロ} 担 かくしよくパン ポトフ しろみさかなフライ きなこクリーム チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも にんじん だいこん さやいんげん/真だら 卵/豆乳 きな粉 パター	12 583 ^{キロ} 担 ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし 精白米/鮭ダイス 豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ みそ さんしょう/鶏肉もも しょうが にんにく 卵/ほうれんそう はくさい 白ごま	13 653 ^{キロ} 担 きつねうどん チーズポテト パイン 就学時検診 ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎ だけ ほうれんそう/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク	14 573 ^{キロ} 担 ひじきごはん みそしる 冷) サケフライ はいが精米 おおむぎ 鶏肉もも ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリンピース/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ/冷サケフライ (鮭 調味料)
17 637 ^{キロ} 担 とりミックスどん みそしる みかん 精白米 鶏肉もも しょうが 厚揚げ にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ ピーマン 白ごま/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ	18 631 ^{キロ} 担 コッペパン コーンポタージュ 冷) しろはなまめ コロッケ もやしのごまサラダ クリームコーン ホールコーン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/冷白花生豆コロッケ (白花生豆 じゃがいも バター 調味料)/ほうれんそう もやし ホールコーン にんじん みそ トウバンジャン 白すりごま	19 598 ^{キロ} 担 ごはん みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだに 精白米/焼き竹輪 ひじき入り がんも うずら卵 板こんにゃく にんじん だいこん ふき 水煮 みそ/まいわし しょうが にんにく/もみのり ひじき	20 622 ^{キロ} 担 ソフトパスタ シーフードトマト ソース フレンチポテト ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ トマトピューレ ホールトマト缶/冷フレンチポテト	21 569 ^{キロ} 担 ごぼうピラフ ほっけフライ パイン はいが精米 おおむぎ バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ/ほっけ卵
24 ふいかえ休日 *海産物全般(あさり、わかめ、昆布、のり等)には小さなえび・かに、貝殻が混入している場合がありますのでご注意ください。 *献立名に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。	25 613 ^{キロ} 担 ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ おうとう ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 バター パセリ/ほうれんそう ホールコーン 白ごま	26 614 ^{キロ} 担 ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ 精白米/豆腐 豚肉もも ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく オイスターソース/カラフトししゃも/ほうれんそう はくさい もみのり	27 624 ^{キロ} 担 カレーうどん ごまポテト みかん ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ だけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう/たもぎ 長ねぎ カレールウ/じゃがいも 白すりごま	28 652 ^{キロ} 担 やきぶたチャーハン 冷) かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ はいが精米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油/冷かぼちゃコロッケ (かぼちゃ マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳)/缶(みかん パイン 黄桃 洋なし なつみかん) ヨーグルト

