

給食だより

11月

◆◆◆ 2025年10月31日発行 札幌市立簾舞小学校 ◆◆◆

たくさん噛むといいこといっぱい!

11月8日は
いい歯の日!のう はったつ
脳が発達する

のう けつりゅうりょう ふ
脳の血流量が増え、
えいよう ゆ わた
栄養が行き渡ることで、脳
が活性化されます。

それによって、しゅうちゅうりよく
集中力
も高まりやすくな
ります。

み かく はったつ
味覚が発達する

た もの こま な が じかんした せっ
食べ物が細くなり、長い時間舌と接してい
るので味がよく分かるようになります。

は びょうき ふせ
歯の病気を防ぐ

は ぐきがきたえられ、よく噛み、だ液が増える
ことで口の中の菌を減らすことができます。



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日 ほっかいどうをたべよう	7日
	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	ごはん いしかりなべ ザンギ おひたし	かくしよく ほっかいどうさん 北海道産ビーツの ボルシチ しろみざかなのフライ きなこクリーム	ごはん とうふとえびの チリソースに ひじきいりぎょうざ いそあえ
	米, おおむぎ, 豆腐, まぐろ水煮, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油/レバー, 牛肉, 玉ねぎ, 豚肉, でん粉, ケチャップ, パン粉, 小麦粉, なたね油/ハム, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, ごま油	鮭ダイス, 食塩, 豆腐, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, つきこんにゃく, ぶなしめじ, 長ねぎ/鶏肉, 醤油, 清酒, しょうが, にんにく, 全卵, かたくり粉, なたね油/ほうれんそう, はくさい, 白ごま	ウインナー, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ビーツ, セロリ, にんにく, サラダ油, にんじんセロリー, トマト缶, デミグラスソース, 中濃ソース, 真だら, 小麦粉, パン粉, 全卵, 豆乳, きな粉, コーンスターチ	豆腐, むきえび, 小麦粉, なたね油, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, グリンピース, しょうが, にんにく, サラダ油, ケチャップ, 醤油, 中濃ソース, トウバンジャン, かたくり粉/ひじき, キャベツ, 豚肉, 長ねぎ, でん粉, ごま油, ししいたけ, でん粉, なたね油/ほうれんそう, もやし, 切りのり
10日	11日	12日	13日	14日
ゆであげパスタ シーフード トマトソース あおのりポテト	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ	カレーライス たたききゅうり	くろコッペパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ みかん	みそかつどん すましじる りんご
スパゲティ, サラダ油, ベーコン, むきえび, いか, 白ワイン, あさり, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, オリーブ油, パセリ, 小麦粉, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, トマト缶詰, ウスターソース, 中濃ソース, 赤ワイン/じゃがいも, なたね油, 青のり	米, おおむぎ, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油, ごま油/かぼちゃ, パン粉, 玉ねぎ, 米粉, 小麦粉, なたね油/みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, ヨーグルト	鶏肉, 白ワイン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, にんにく, グリンピース, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, カレールウ, ウスターソース, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン/きゅうり, ごま油, 白ごま	ベーコン, 玉ねぎ, じゃがいも, にんじん, マッシュルーム, 小麦粉, サラダ油, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳, 白ワイン, 鶏がらスープ, パン粉, バター, 粉チーズ, パセリ/ハム, ほうれんそう, ホールコーン, 白ごま, サラダ油	豚肉, 小麦粉, 全卵, パン粉, なたね油, 赤みそ, きび砂糖, 醤油, 清酒, みりん, 風調味料, 本みりん, ごま油, 白ごま/豆腐, 塩わかめ, 干しいたけ, 長ねぎ

17日	18日	19日	20日	21日
しおラーメン だいがくいも パインかん	ひじきごはん みそしる ほっかいどうさん 北海道産ブリカツ	ごはん みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだに	ツイストパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ かき	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
豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、つと、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、白ごま/さつまいも、水あめ、なたね油、黒ごま	米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油	焼き竹輪、豆腐入りかまぼこ、ひじき入りがんも、厚揚げ、うずら卵水煮、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ふき水煮、きび砂糖、赤みそ、白みそ、黒砂糖、てんさい糖、しょうが/まいわし、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、なたね油/もみり、ひじき、水あめ	ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま	豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、醤油、きび砂糖、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、切りのり
24日	25日	26日	27日	28日
 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ごぼうピラフ ほっけフライ みかん 米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油	にくいためどん みそしる おうとうかん 豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれんそう、醤油、みりん風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ	コッペパン コーンポタージュ 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、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、でん粉、なたね油/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、トウバンジャン、白ごま	ごはん ぶたじる さんまのにつけ おひたし 豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油/さんま骨付き、しょうが、穀物酢/こまつな、はくさい、糸かつお



藤野小・簾舞小で学校給食試食会を開催しました！

9月に給食試食会が開催されました。

ご参加いただいた保護者の皆様、またボランティアでご協力いただきました保護者の皆様、ありがとうございます。当日はの様々な学年の保護者の皆様にご参加いただき、学校給食についてのお話もさせていただきました。

日頃、子どもたちが食べている給食について、関心を持ってくだされば幸いです。

今後とも、給食運営へご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

