



きゅうしょくだより

11 月

令和8年(2026 年)10 月 30 日

札幌市立栄町小学校

札幌市立元町小学校



味覚について考えてみましょう！

今、まさに食欲の秋ですね。季節に関係なく食事が楽しみの一つという人は多いと思います。さて今回は、「味覚」について考えてみましょう。

味覚には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」があり、これを「基本味」と言います。その中でも「酸味」は腐敗、「苦味」は毒であると体が認識するため、これらを本能的に嫌います。そして、子どもは大人に比べて舌が敏感であるため、「酸味」や「苦味」を感じやすく、好き嫌いが多い傾向になってしまいます。

苦手な食べ物があっても何かの機会に自然と食べられるようになることがあるかもしれません。少しずつでも食べるようにして、食の経験を積み、好き嫌いを減らしていけるといいですね。

＜基本味と代表的な食べ物等＞

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖・はちみつ	塩	酢・レモン	コーヒー・ゴーヤ	だし・トマト
				

※給食では和食の基本となる「だし」を生かして、少ない調味料でもおいしく食べられるように工夫をしています。だしには、削り節や昆布などをたっぷりと使用しています。



11月30日 リザーブ給食 (かぼちゃチップサラダ か ごぼうチップサラダ)

リザーブ給食とは、いくつかある給食のメニューを事前に自分で選んで食べる給食です。

今回は「野菜のはたらきを知って、けんこうな体をつくろう！」をテーマに、野菜を選んで食べます。

★全員につく給食★ パスタクリームソース・牛乳

★選べる給食★ 「かぼちゃチップサラダ」か「ごぼうチップサラダ」

「卒業までに食べたい思い出の給食」を提供します！

卒業なんてまだまだ先のような気もしますが……。11 月以降の給食は、6 年生の皆さんを対象にとった「卒業までに食べたい思い出の給食」のアンケートを参考にしています。小学校の給食の思い出にひたりながら味わってくれと嬉しいです。自分がリクエストした給食はあるかな？

○6 年生による「卒業までに食べたい思い出の給食」第1 弾○

塩ラーメン・焼豚チャーハン・和風そばろごはん・黒コッペパン・レーズンパン・ししゃものから揚げ
メンチカツ・白花豆コロッケ・青のりポテト・おひたし・揚げぎょうざ・たたききゅうり
みそ汁（大根）・黄桃缶

月	火	水	木	金
2日 ①塩ラーメン ②大学いも ③みかん	3日 ★文化の日★ 	4日 ①ごはん ②いもだんご汁 ③かい唐揚げ (バーベキューソース) ④のりとあさりの佃煮	5日 ①レーズンパン ②クリームシチューカレー風味 ③小松菜とベーコンのサラダ ④洋なし缶	6日 ①ごはん ②豆腐のオイスターソース煮 ③ししやものから揚げ ④磯和え (ほうれん草・白菜)
①ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨②さつまいも・水あめ・黒糖・酢・醤油・黒ごま・なたね油		①精白米②鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田(だし用)③かい・玉ねぎ・しょうが・にんにく・醤油④あさり・しょうが・もみのり・ひじき・醤油	①小麦粉・脱脂粉乳・卵・レーズン②豚肉・カレー粉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・カレールウ・豆乳・スキムミルク・チーズ③ベーコン・小松菜・もやし・醤油・穀物酢・白ごま	①精白米②木綿豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・醤油・きび砂糖・オイスターソース③子持ちのカラフトシヤモ(カペリン)④ほうれん草・白菜・もみのり
9日 ①長崎ちゃんぽん ②スパイシーポテト ③柿	10日 ①ごぼうピラフ ②北海道産ぶりカツ ③大根サラダ	11日 ①豚すき丼 ②みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ③きびなごのカリカリフライ	12日 ①黒コッペパン ②かぼちゃシチュー ③オニオンチップサラダ ④みかん	13日 ①ごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③ひじき春巻 ④おひたし (小松菜・もやし)
①ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・えび・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・青梗菜・ごま油・鳥がら・豚骨②フレンチポテト・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー	①胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ②ぶり・パン粉・なたね油③大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油	①ごはん・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・きび砂糖・ほうれん草②じゃがいも・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③きびなご・じゃがいも・なたね油	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ③ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ・片栗粉・なたね油・白ごま	①精白米②豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・干し椎茸・しょうが・サラダ油③たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・オイスターソース・④小松菜・もやし・かつおぶし
16日 ①カレーうどん ②青のりポテト ③りんご	17日 ①焼豚チャーハン ②鶏肉の竜田揚げ ③フルーツミックス	18日 ①肉炒め丼 ②みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ③柿	19日 ①角食 ②ポトフ ③ほっけのごまフライ ④きなこクリーム	20日 ①ごはん ②ピリ辛すき焼き ③揚げぎょうざ ④たたききゅうり
①ソフト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干ししいたけ・ほうれん草・たまごたけ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・むろあじ・昆布②フレンチポテト・青のり・きび砂糖	①胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干ししいたけ②鶏肉・醤油・酒・しょうが・にんにく・なたね油③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・りんご缶	①精白米・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・豆板醤・白ごま②キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・人参・大根・鶏がらスープ③ほっけ・こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉④豆乳・きなこ・バター	①精白米②豚肉・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・白すりごま③豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・パン粉④きゅうり・白ごま・ごま油
<p>○牛乳は毎日つきます。○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。</p> <p>○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。</p> <p>○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小 栄養教諭まで御相談ください。(Tel) 781-8111</p>		25日 ①ごはん ②けんちん汁 ③いわしのかば焼き ④からし和え (小松菜・もやし)	26日 ①ロールパン ②白菜と肉ボールのクリーム煮 ③ほうれん草とコーンのサラダ ④黄桃缶	27日 ①キーマカレー ②あさりのカリッとサラダ
		①精白米②鶏肉・木綿豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布③いわし・醤油・酒・白ごま・なたね油④ハム・こまつな・もやし・醤油・からし	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②豚ひき肉・すり身(たら)・白菜・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳③ほうれん草・ホールコーン・白ごま	①精白米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・大豆水煮・レーズン・サラダ油・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶②あさり・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま
30日 ★リザーブ給食★ ①パスタクリームソース ②かぼちゃチップサラダ ③ごぼうチップサラダ	12月1日 ①ツナライス ②メンチカツ ③サイコロサラダ	2日 ①みそかつ丼 ②すまし汁 (豆腐・わかめ) ③しょうが和え (小松菜・白菜)	3日 ①ツイストパン ②コーンクリームスープ ③白花豆コロケ ④りんご缶	4日 ①和風そぼろごはん ②味噌汁 (大根・油揚げ) ③さんまスパイス揚げ
①ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・牛乳・チーズ・スキムミルク②かぼちゃ・ハム・人参・キャベツ・きゅうり③ごぼう・ハム・人参・キャベツ・きゅうり	①胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干ししいたけ・グリーンピース・醤油・きび砂糖②豚肉・パン粉・玉ねぎ・粒末状大豆たん白・なたね油③ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・からし	①精白米・豚肉・卵・パン粉・なたね油・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・みりん風調味料・ごま油・すりごま②木綿豆腐・カットわかめ・干ししいたけ・長ねぎ③小松菜・白菜・しょうが・醤油	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏がらスープ・白ワイン③白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・なたね油	①精白米・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干ししいたけ・ひじき・白ごま・ごぼう・人参・赤みそ②大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③さんま・カレー粉・チリパウダー・なたね油