給食通信

いただきます

令和８年10月30日　　札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校　１１月号

11月8日は「いい歯の日」です！

かむことは、味覚の発達、脳の発達、歯の病気予防、肥満防止、胃腸快調など、いろいろな面に関わりをもち、体内で重要な働きをしています。毎日、しっかりかんで食べましょう。

「8020 運動」聞いたことがありますか？
80 歳になっても 20 本以上は自分の歯を保とうという運動です。親しらずを除く 28 本のうち少なくとも 20 本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられるといわれています。

寒い時ほど手洗いをしっかりと！！

私たちの手には、目に見えない細菌がついています。その細菌を落とすために、手洗いが大切です。だんだん寒くなり、水も冷たくなると、トイレの後や給食前の手洗いがおろそかになりがちです。冷たいからといって、指先しか洗わなかったり、ただ水でぬらしたりするだけでは、手はきれいになりません。（かえって細菌を増やす場合もあります。）

これからの季節はかぜなどの感染を予防するためにも、きちんと手を洗うことが必要です。清潔な自分のハンカチをもってきて、石けんをつけて きれいに手洗いをするように心がけましょう。

11月11日（水）～リザーブ給食です！

リザーブ給食は自分の健康を考え、食品を選ぶ力を身に付けるための取組であり、今回のテーマは「和食に欠かせない発酵食品を使用したおかずを選んで、おいしく食べよう！」です。和食の献立にあわせて、「いわしのかばやき（しょうゆだれ）」又は「いわしのみそだれ」のどちらかを選びます。
「しょうゆ」や「みそ」は日本人が昔から食べてきた「発酵食品」です。発酵食品は腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりして、体の健康をサポートしてくれています。
発酵について知り、自分で選んだものを残さずに食べてほしいと思います。御家庭での話題にしていただけると幸いです。

いただきます　ごちそうさま

大切な作法　～あいさつ～

食事の時のあいさつに、自然の恵みや動植物への感謝をも込めて表現する習慣は、日本だけのものです。動植物の命に対して、また食材を育ててくれた人や料理を作ってくれた人へ、すべてに感謝をこめて、これからもきちんとあいさつをしたいですね。

１１　月　の　予　定　献　立　　牛乳200ccが毎日つきます

中の島小

月	火	水	木	金
2 **振替休業日** **和食の達人3回目は「リザーブ給食」～和食に欠かせない発酵食品を知ろう！です。ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。**	3 **文化の日** 	4 ごはん じゃがいものそぼろに ひじき春巻 おひたし 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油/ひじき春巻 Fe 油/小松菜 もやし 糸かつお	5 きつねうどん ごまみそポテト かき ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ネギ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも 油 白みそ 白すりごま/柿	6 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 小松菜 もやし 白ごま/かぼちゃチーズフライ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶
9 にくいためどん みそしる りんご 白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく でんぷん ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ/りんご	10 レーズンパン はくさいとにくボールのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ みかん 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ でんぷん 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれん草 ホールコーン 白ごま 油/みかん	11　**和食の達人③** ごはん けんちんじる **リザーブ給食↓** **いわしのかばやき** または**いわしのみそだれ** からしあえ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/いわし 小麦粉 でんぷん 油 生姜 白ごま/いわし 小麦粉 でんぷん 油 赤みそ ごま油 白ごま/小松菜 もやし	12 ゆであげスパゲティシーフードトマトソース ストローポテトサラダ スパゲティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト缶/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 油 白ごま	13 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干しいたけ グリンピース 油/メンチカツ 油/ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油
16 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 豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 生姜 にんにく 油 オイスターソース でんぷん/カラフトししゃも 小麦粉 でんぷん 油/ほうれん草 白菜 焼きのり	17 まめパン クリームシチューカレーふうみ こまつなと ベーコンのサラダ りんご 豚肉 セロリ 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま/りんご	18 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶/あさり 生姜 小麦粉 でんぷん 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま	19 ながさきちゃんぽん スパイシーポテト かき ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 油 えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ごま油/じゃがいも 油/柿	20 やきぶたチャーハン ほっけのごまフライ フルーツミックス 胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ネギ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 白ごま油/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶
23 **勤労感謝の日** 	24 みそワンタンスープ ココアむしパン しろはなまめコロッケ おうとうのかんづめ ワンタン 豚肉 生姜 にんにく 赤みそ 白みそ ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ネギ ほうれん草 油/小麦粉 ホットケーキミックス 卵 豆乳 ココア バター/白花豆コロッケ油/黄桃缶	25 とりてんどん みそしる ごまあえ 白飯 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 でんぷん 油/高野豆腐 わかめ 長ネギ 白みそ 赤みそ/ほうれん草 白菜 白すりごま	26 しおラーメン だいがくいも みかん ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 油 メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 わかめ/さつまいも 油 水あめ 黒ごま/みかん	27 きのこごはん みそしる こうやどうふのフライ 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのきだけ しめじ たもぎだけ 干しいたけ グリンピース 油/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/高野豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま 油
30 ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり 豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎだけ 白すりごま ごま油 長ネギ にんにく 生姜 りんご/ぎょうざ 油/きゅうり ごま油 白ごま	 くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。 毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！ （当番の人はエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに！） 			