

ぱくぱくたいむ

札幌市立西野小学校・手稲東小学校　給食だより



11月

令和8（2026）年10月30日

冬に備えて強い体づくりを！

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。



ご飯の良さを見直しましょう！



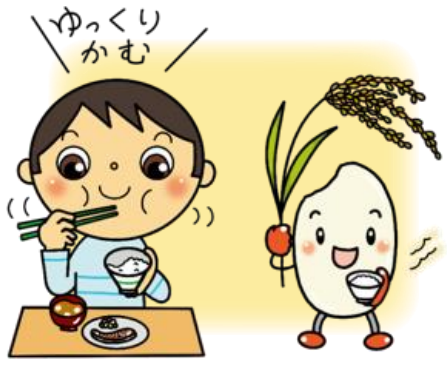
11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

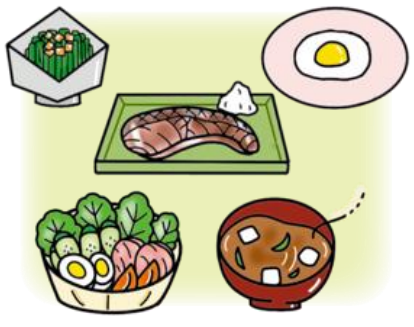
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



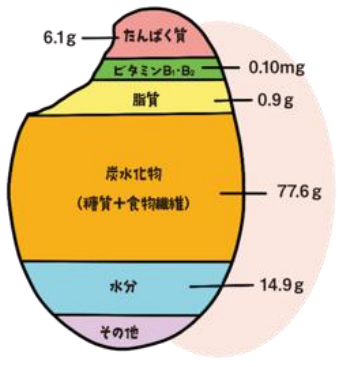
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

出典：食育フォーラム　健学社　2026年11月号

歯の生え替わりと食育

小学生の時期は、子どもの歯から大人の歯へと生え替わる大切な時期です。生えたばかりの大人の歯はやわらかくむし歯になりやすいほか、歯が抜けるとかみにくくなり、食事に時間がかかってしまうこともあります。こうした子どもの口の中の変化を理解し、温かくサポートしていきましょう。

生え替わりの時期に注意したいこと

食べるときは口をしっかり閉じて！



●口の中では、ほおやくちびるが支えとなって食べ物を押さえます。口の筋肉を大きく動かせ、歯並びもきれいになります。

生え替わった前歯でしっかりかみとろう！



●前歯で食べやすくかみ切ることが、しっかりかむための基本。口の筋肉の発達やあごを育て、きれいな歯並びに育てます。

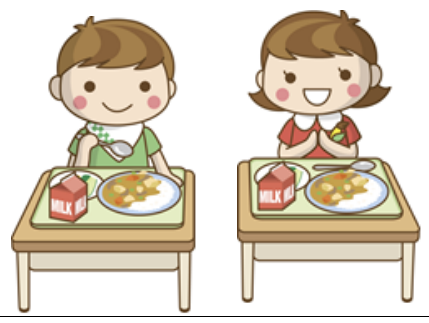
生え替わった奥歯はとくにていねいにみがく！



●背が低く溝も細いため、みがき残しが出やすい歯です。大人による仕上げみがきやチェックでしっかり守りましょう。

給食レシピ　あさりのカリッとサラダ

材料　【４人分】		作り方
あさり水煮	60g	①　しょうがはすりおろし、Ａであさりに下味をつける。
しょうが	１かけ	
Ａ　しょう油	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/2	
小麦粉	大さじ1/2	②　小麦粉とでん粉を合わせ、①にまぶし油で揚げて冷ましておく。（揚げ焼きでもOK）
でん粉	大さじ1/2	
揚げ油		
きゅうり	40g（1/2本）	③　きゃべつ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気をきっておく。
きゃべつ	80g（小玉1/5）	
にんじん	20g（中4～5ｃｍ）	
しょう油	大さじ1/2	④　洋がらし・調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまとまぜる。
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
洋がらし	少々	
ごま油	小さじ2/3	
白いりごま	大さじ1/2	



11月 よていこんだて

月	火	水	木	金
2 ★◇カレー蒸しパン 塩ワンタンスープ チキンナゲット ミニトマト 小麦粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー牛乳 卵 豚肉 玉ねぎ にんじん /ワンタン 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ/鶏肉パン粉 おから 小麦粉 でんぷん 油/ ミニトマト	**3** 	**4** 焼豚チャーハン 北海道産ぶりカツ 大根サラダ 米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ/ぶり パン粉 小麦粉 油/ 大根 まぐろ きゅうり にんじん ごま	**5** ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ いそあえ ごはん/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく/からふと ししゃも 小麦粉 片栗粉 油/ 白菜 ほうれん草 のり	**6** ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース（えび入り） 青のりポテト スパゲティ オリーブ油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト/じゃがいも 青のり 油
9 キーマカレー あさりの カリッとサラダ ごはん/豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ トマト/あさり 片栗粉 小麦 油 きゅうり キャベツ にんじん ごま	**10** きつねうどん ごまみそポテト りんご うどん 油揚げ つと 長ねぎ しいたけ たもぎたけ ほうれん草 /じゃがいも みそ ごま/ りんご	**11** ◇ごぼうピラフ ★ザンギ フルーツミックス 米 大麦 ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん コーン パセリ/鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗粉 油/（みかん パイン りんご 黄桃 なし）缶詰	**12** ごはん けんちん汁 いわしのかばやき からしあえ ごはん/鶏肉 豆腐 こんにゃく 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ /いわし 小麦粉 片栗粉 生姜 ごま 油/ハム 小松菜 もやし	**13** ★◇レーズンパン 白菜とミートボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿 パン/豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ ほうれん草 コーン ごま/柿
16 振替休業日 	**17** みそラーメン だいがくいも パインのかんづめ ラーメン/豚肉 生姜 にんにく ごま 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ にんじん 油 ほうれん草 くきわかめ/さつまいも 油 ごま/ パイン	**18** ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼう しいたけ /豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 油/ハム にんじん きゅうり コーン	**19** 肉いため丼 みそしる 柿 ごはん/豚肉 メンマ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま/ キャベツ 油揚 /柿	**20** ★◇黒コッペパン ◇かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん パン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク /ハム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごま/みかん
23 	**24** カレーうどん きなこポテト みかん うどん/鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉/じゃがいも きなこ 油/みかん	**25** きのこごはん みそしる ★高野豆腐のフライ 米 大麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきだけ たもぎたけ しいたけ/厚揚げ 小松菜 /高野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油	**26** ★とり天丼 みそしる ごまあえ ごはん/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 油/高野豆腐 わかめ 長ねぎ/ほうれん草 白菜 ごま	**27** ★◇コッペパン ◇コーンクリームスープ ★ほっけのごまフライ みかんゼリー パン/コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/ ほっけ 小麦粉 ごま パン粉 卵 油 /みかん果汁
30 ごはん いもだんご汁 ◎かれいのからあげ のりとあさりの佃煮 ごはん/鶏肉 じゃがいも にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/かれい 小麦粉 パン粉 でんぷん 油 玉ねぎ 生姜 にんにく/あさり のり 生姜 ひじき	※牛乳は毎日 200mL ずつつきます。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。 ◎かれいのから揚げには魚卵が含まれる場合があります。 **アレルギー表示** ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用			