

給食だより

2026.10.29
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

11月は「いい歯の日」、「勤労感謝の日」そして「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



Q. だらだら食べてよくないの？

11月8日は
いい歯の日



A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。

ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！ 給食を支える人たち

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



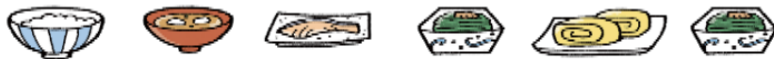
食べ物を
運ぶ人



家の人



調理員さん



和食はユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

和食の基本は、主食である米飯と汁ものに、おかずを2, 3種類組み合わせた食事です。

米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆腐などの料理、だしのきいた実たくさんの汁ものを組み合わせるとバランスが取れます。





11月のよていにとんで

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
和風そばろごはん みそ汁 いわしのカリカリフライ ●精白米 鶏肉 豆腐 切り 干し大根 干しいたけ しょうが 油揚げ ひじき ごぼう にんじん ごま/●じゃがいも 玉ねぎ わかめ/●まいわし とうもろこし じゃがいも 生姜 玄米粉 米粉/	文化の日 	キーマカレー ストローポテトサラダ くだもの ●精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン トマト/●ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも ごま/●柿/	五目うどん 大学芋 パン缶 ●ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん 小松菜 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎだけ/●さつま芋 水あめ ごま/●パン/	ひじきごはん おひたし カレーから揚げ おろしソース ●胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 にんじん グリンピース/●小松菜 もやし かつおぶし/●かれい 小麦粉/●大根/
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 豆腐のオイスターソース 煮 揚げひじきぎょうざ ごまあえ ●精白米/●豆腐 豚肉 ピーマン たけのこ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/●豚肉 鶏肉 キャベツ ひじき 長ねぎ 小麦粉 ごま油 しょうが しいたけ/●小松菜 白菜 ごま/	◎★背割りコッペパン ポテトスープ ◎チキンカツ チョコクリーム ●卵 スキムミルク/●ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ/●鶏肉 小麦粉 卵/●豆乳 チョコレート ココア/	肉炒め丼(わい草) みそ汁 くだもの ●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/●みかん/	塩ラーメン シナモンポテト くだもの ●ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/●さつま芋/●りんご/	★ごぼうピラフ ◎★はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル ●胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく コーン パセリ/●はんぺん(たら卵白) チーズ 小麦粉 卵/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/
16日	17日	18日	19日	20日
チキンカレー コロコロサラダ ●精白米 鶏肉 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/●ハム 高野豆腐 にんじん きゅうり コーン ごま/	◎★横割りパンズパン ★あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ ●卵 スキムミルク/●あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ/バター 生乳 豆乳 スキムミルク チーズ/●豚肉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく ●きゃべつ にんじん コーン/	ごはん 豚汁 さばのソース焼き くだもの ●精白米/●豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/●さば 生姜/●柿/	◆パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ ★ヨーグルト ●ソフトパスタ ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ トマト/●厚揚げ しょうが 小麦粉 きゃべつ きゅうり にんじん ごま/●ヨーグルト/	焼豚チャーハン ★かぼちゃコロッケ } リゼン ★勝だいたしコロッケ } ★白花豆コロッケ } くだもの ●胚芽米 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 グリンピース ごま油/●かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉 パン粉/●じゃがいも 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉/●白豆 じゃがいも バター スキムミルク パン粉 米粉 小麦粉/●みかん/
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	◎★黒コッペパン ★白菜と肉がールのクリーム煮 チキンナゲット 洋なし缶 ●卵 スキムミルク/●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 バター チーズ スキムミルク 生乳 豆乳/●鶏肉 大豆 パン粉 おから 小麦粉 米粉 クラッカー粉 /●洋なし/	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 小松菜ナムル ●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ ごま油/●カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉/●小松菜 もやし にんじん ごま/	カレーラーメン フレンチポテト くだもの ●ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ りんご トマト/●じゃがいも/●黄桃/	くりごはん ◎さんまごまフライ 磯あえ ●胚芽米 大麦 栗 油揚げ にんじん しめじ 干しいたけ/●さんま 生姜 小麦粉 卵 ごま/●ほうれん草 もやし のり/
30日	1日	2日	3日	4日
ごはん じゃがいものそばろ煮 揚げいわしハンバーグ しょうがあえ バーベキューソース ●精白米/●じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 切干大根 しいたけ しょうが グリンピース/●玉ねぎ にんじん ねぎ 魚肉すり身 いわし しょうが/●ほうれん草 もやし 生姜/●玉ねぎ しょうが にんにく	◎★角食パン ★ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ いちごジャム ●卵 スキムミルク/●ベーコン 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム バター 生乳 チーズ スキムミルク 豆乳 パン粉 パセリ/●あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま/●じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーン いんげん ごぼう 乾燥おから/●いちご	豚ミックス丼 みそ汁 りんご缶 ●精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま/●もやし 油揚げ/●りんご/	◎◆たぬきうどん(えび入り) きなこポテト くだもの ●ソフトめん さくらえび あさり いくこ にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎだけ しいたけ/●じゃがいも きなこ/●みかん/	◎★エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ ●胚芽米 大麦 バター たけのこ パセリ 豚肉 卵 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト/●ほうれん草 コーン ハム ごま/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。