

11月 給食だより



令和7年10月31日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

秋から冬にかけて季節の変わり目は1日の寒暖差が大きく、風邪をひきやすくなります。朝ごはんは温かいものを取り入れて体を温め、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

風邪に負けない体づくり ～ビタミンEースをとろう～

免疫力を高めて風邪を予防するビタミン A、ビタミン C、ビタミン E を3つまとめて「**ビタミンEース (ACE)**」と呼んでいます。それぞれを豊富に含む食品と一緒に食べると効果的です！

ビタミン A

ウイルスが侵入してくる鼻やのどの粘膜を丈夫にする。
にんじん・かぼちゃ・小松菜などの緑黄色野菜、卵など



ビタミン C

ストレスへの抵抗力や免疫力を高める。
みかん・柿などの果物、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなど



ビタミン E

血液の流れを良くして、体を守る白血球の働きを高める。
鮭、卵、ナッツ類、かぼちゃ・にらなどの緑黄色野菜



11月23日は「勤労感謝の日」

私たちがおいしく給食を食べることができるのは、農家の方々やその食材を運ぶ人、給食を作る調理員さんなど多くの人々が働いてくれているからです。

あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を大切に

「いただきます」は今日もおいしく食事ができること、そして動植物の命に対する深い感謝を表しています。

また「^{ちそう}ご馳走」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へねぎらいの言葉です。

マナーを守って食べよう

作る人の思いがこめられた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。

「ばっかり食べ」はやめよう

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養がたよってしまいます。

おかずは交互に食べ、味の変化も楽しみましょう。



後片付けは思いやりの心で

食器を洗う人のことを考えて、きちんと重ねて返し、スプーンなどは向きをそろえましょう。食べ残しやごみは、きまりに従って片付けましょう。

11月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
リザーブ給食 11月18日は、給食の一部を事前に予約するリザーブ給食です。『主食の働きを知って、適切な量のごはんを食べよう!』をテーマとしました。 体や脳を動かすためのエネルギーになる糖質が多く含まれている「ごはん」を井のおかずと一緒にしっかり食べましょう! 11月24日は「和食の日」 〇家庭で実践したい「和食」の取組 1. ご飯と汁物、副菜をそろえる(理想は一汁三菜) 2. 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 3. 旬の食べ物を味わう				
3日 文化の日 	4日 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮 白飯/鮭タイス・食塩・酒・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにやく・ぶなしめじ・長ねぎ・白味噌・みりん・むろあじ・宗田かつお・昆布・鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・卵・片栗粉・白ごま・菜種油/もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・きび砂糖・水あめ	5日 ツイストパン あさりのチャウダー かぼちゃコロッケ 大根サラダ ツイストパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ/かぼちゃコロッケ・菜種油/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢・黒こしょう	6日 肉炒め丼 味噌汁 みかん 白飯/豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/豆腐・わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/みかん	7日 塩ラーメン 大学いも 柿 ソフトラーメン/豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・ごま油・白ごま・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま/柿
10日 焼豚チャーハン エビバーグ フルーツ白玉 胚芽精米・大麦・サラダ油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・クリンピース・ごま油・食塩・黒こしょう/エビバーグ・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉/みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・白玉もち・上白糖・白ワイン	11日 チキンカレー ハムコーンサラダ 白飯・鶏肉・食塩・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ/ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし	12日 角食 ポトフ 白身魚のハーブ焼き きなこクリーム 角食/ホーケウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・さやいんげん・大根・食塩・きび砂糖・醤油・白ワイン・黒こしょう・鶏がらスープ/真だら・にんにく・白ワイン・食塩・黒こしょう・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル・オリーブ油/豆乳・きな粉・きび砂糖・コンスターチ・食塩・バター	13日 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・オイスターソース・黒こしょう・酒・片栗粉・鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ・菜種油/小松菜・もやし・糸かつお・醤油	14日 4組校外学習 たぬきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー ソフトめん・あさり・桜えび・かたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・菜種油・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布/じゃがいも・きび砂糖・バター・シュレッドチーズ・牛乳・スキムミルク/国産温州みかんゼリー
17日 エスカロップ もやしのごまサラダ 胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・パセリ・たけのこ・醤油・白こしょう・豚肉・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトジュレ・中濃ソース・デミグラスソース・きび砂糖・オールスパイス・カレー粉・赤ワイン・鶏がらスープ/小松菜・もやし・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤味噌・酒・豆板醤・白すりごま	18日 リザーブ給食 マーボー豆腐丼 肉そぼろ丼 ホッケフライ ミニトマト 白飯/豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オイスターソース・酒・ごま油・豆板醤・一味唐辛子・片栗粉/鶏ひき肉・切り干し大根・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・みりん・きび砂糖・ひじき・一味唐辛子/ホッケフライ・菜種油/ミニトマト	19日 黒コッペパン 小松菜グラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶 黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・小松菜・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・黒こしょう・ごま油・白ごま/黄桃缶	20日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれないのから揚げ しょうが和え 白飯/豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・醤油・黒砂糖・きび砂糖・酒・赤味噌・みりん・昆布/かれないから揚げ・菜種油・大根・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・片栗粉/小松菜・白菜・生姜・醤油・みりん	21日 カレーラーメン 白花豆コロッケ みかん ソフトラーメン/豚肉・酒・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ケチャップ・トマトジュレ・中濃ソース・白味噌・食塩・黒こしょう・トマトジュレ・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/白花豆コロッケ・菜種油/みかん
24日 振替休日 	25日 ごはん 肉片湯(0-パツタ) 野菜春巻 ごま和え 白飯/豚肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・食塩・黒こしょう・みりん・ごま油・鶏がらスープ/野菜春巻・菜種油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油	26日 横割パンスパン イタリアンスープ メンチカツ スライスチーズ 柿 横割パンスパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/メンチカツ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/スライスチーズ/柿	27日 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご 白飯・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん/白菜・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/りんご	28日 パスタボンゴレ フレンチポテト スイート グレープゼリー ソフトパスタ・あさり・白ワイン・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ケチャップ・トマトジュレ・中濃ソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・赤味噌・食塩・黒こしょう・赤ワイン・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ/じゃがいも・菜種油・食塩・黒こしょう/スイートグレーゼリー