

給食だより

11月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和7年(2025年)10月31日

鮮やかに色づいた木々の葉が風に舞い、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩は気温がぐっと下がり、日中は晴れていても寒く感じます。風邪をひきやすい季節なので、体調管理には十分注意して過ごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

いい歯の日は、「11(いい)8(歯)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって制定された記念日です。健康な歯をつくるために気を付けたいことの一つに「よく噛んで食べること」があります。よく噛むことによって唾液が出て虫歯が予防されたり、口のまわりの筋肉が発達して歯が丈夫になったりします。よく噛むことは、その他にも以下のように多くのメリットがあります。食事をおいしく食べるためには、歯が健康であることがとても大切です。ぜひ、御家庭でもよく噛んで食べるように心掛けてみてください。



肥満の予防



味覚の発達



言葉の発音はっきり



脳の発達



11月24日は「和食の日」



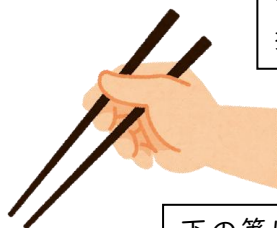
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。実りの季節である秋は自然に感謝し、五穀豊穡を祈る儀式が全国各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋に和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるようお願いを込めて、11月24日(いい日本食)は「和食の日」と制定しました。「和食の日」にぜひご家庭でも和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

お箸、正しく使えていますか？

和食文化のマナーにおいて、お箸を正しく使うことは大切なことです。箸の持ち方は意外と人から見られているものです。正しい持ち方や使い方で、美しく食事ができるようにしておきましょう。

上の箸は、親指・人差し指・中指の3本でつまむように持つ

下の箸は、親指・人差し指の間に挟んで固定する



動かすのは上の箸だけ

下の箸は、親指の根元と薬指の第一関節で支える

11月の予定献立



月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。				
3日 文化の日	4日 白飯 じゃがいものそぼろ煮 釧路産たらざんぎ しょうが和え 白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤味噌 本みりん 昆布 / 釧路産たらざんぎ 油 / ほうれん草 もやし 生姜 醤油 本みりん	5日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 バセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 オレガノ 鶏がらスープ / じゃがいも 油 塩 黒胡椒 青のり	6日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶 胚芽精米 大麦 酒 塩 豚肉 油 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 本みりん 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 黒胡椒 / 南瓜コロッケ 油 / 黄桃缶詰	7日 白飯 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 酒 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / ひじき入りぎょうざ 油 / 小松菜 もやし 糸かつお 醤油
10日 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿 黒コッペパン / ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ バセリ / 厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 黒胡椒 ごま油 ごま / 柿	11日 白飯 肉片湯(ローペンタン) 十勝大豆コロッケ 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 塩 黒胡椒 本みりん ごま油 鶏がらスープ / 十勝大豆コロッケ 油 / 小松菜 もやし ごま きび砂糖 醤油	12日 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 国産温州みかんゼリー ソフト麺 あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 牛蒡 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 酒 つと小松菜 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ鰯 昆布 / じゃがいも きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク / 国産温州みかんゼリー	13日 ごぼうピラフ さんまごまフライ 磯和え 胚芽精米 大麦 バター 白ワイン 塩 ベーコン 牛蒡 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン バセリ 油 醤油 黒胡椒 / さんま 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉 / ほうれん草 もやし のり 醤油	14日 肉炒め丼 味噌汁 うの花コロッケ 白飯 豚肉 メンマ 人参 油 ほうれん草 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / 大根 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / うの花コロッケ 油
17日 横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツ (ケチャップソース) スライスチーズ 大根サラダ 横割バンズ / あさり 白ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ / メンチカツ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / Fe スライスチーズ / 大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 酢 黒胡椒	18日 白飯 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮 白飯 / 鮭 塩 酒 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ 白味噌 本みりん むろ鰯 宗田 昆布 / 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 片栗粉 ごま 油 / のり ひじき 醤油 酒 本みりん きび砂糖 水あめ	19日 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶 ソフトラーメン 豚肉 酒 生姜 にんにく 油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 小麦粉 カレー粉 カレールウ 醤油 ウスターソース 白味噌 塩 黒胡椒 トマトピューレ りんご とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / 白花豆コロッケ 油 / 黄桃缶詰	20日 ビビンバ エビバーグ (バーベキューソース) フルーツ白玉 胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま 酢 一味唐辛子 / エビバーグ 油 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース きび砂糖 本みりん 片栗粉 / みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・夏みかん 缶詰 白玉 上白糖 白ワイン	21日 リザーブ給食 ★肉そぼろ丼 ★マーボー丼 日本海産ほっけフライ ミニトマト 白飯 鶏肉 切干大根 ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 ひじき 一味唐辛子 油 / 白飯 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 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 トウバンジャン 一味唐辛子 片栗粉 / 日本海産ほっけフライ 油 / ミニトマト
24日 振替休日	25日 チキンカレーライス ほうれん草と コーンのサラダ 白飯 鶏肉 塩 黒胡椒 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 グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレールウ 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 ほうれん草 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒	26日 味噌ラーメン シナモンポテト アイスクリーム ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 赤味噌 白味噌 醤油 酒 本みりん トウバンジャン ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / アイスクリーム	27日 とりめし ちくわチーズつめ揚げ からし和え 胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん きび砂糖 / 白竹輪 チーズ 小麦粉 卵 油 / ハム 小松菜 もやし 醤油 きび砂糖 からし	28日 鶏ミックス丼 味噌汁 みかん 白飯 鶏肉 醤油 生姜 酒 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ きび砂糖 本みりん ごま / 高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / みかん