

いただきます



令和8年10月30日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校 11月号



私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

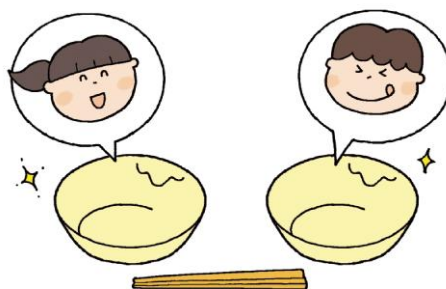


その言葉がうれしい



みなさんから、からっぽの食缶やきれいなお皿が返ってくるとうれしいです。

感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

9日～13日は、

「ほっかいどう 北海道をたべよう週間」



です！

期間中は、北海道ならではの食材(とうもろこし・じゃがいも・エゾシカ肉等)を使ったメニューや北海道の郷土料理(カレーラーメン・コーンピラフ・いも団子汁・ザンタレ丼)が登場します。詳しくは「中央区食育だより もぐもぐ」をご覧ください。この取組では、「地場産物や郷土料理を味わい、食べ物を大切にしていこうという気持ちを育てる。」ことをねらいにしています。給食を通して地場産物への理解を深め、北海道の郷土料理を知ること、次世代へ継承していきたいと考えています。ぜひご家庭でも話題にしてもらえたらうれしいです。

11月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

大倉山小・三角山小

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
きつねうどん ココアむしパン りんご 三角山小のみ	文化の日 	みそかつどん すましじる しょうがあえ	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 かき	わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ
ソフトめん、油揚げ、つと、椎茸、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(削節、昆布)/小麦粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、卵、豆乳、ピュアココア、バター、砂糖/りんご		白飯、豚肉、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、みそ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、白ごま/豆腐、塩わかめ、椎茸、長ねぎ、醤油、酒、塩、(宗田、削節、昆布)/こまつな、はくさい、生姜、醤油、酒	レーズンパン(卵・スキムミルク・レーズン)/豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、胡椒、でん粉、はくさい、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、塩、油、ワイン、鶏がらスープ/ほうれん草、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油/かき	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんじんひじき、醤油、みそ、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油/だいこん、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/さんま、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、でん粉、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、胡椒、油
9日	10日	11日	12日	13日
★カレーラーメン あおのりポテト みかん	★コーンチャーハン 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	ごはん ★いもだんごじる なっとう きんぴら てまきのり	せわりコッペ ★しかにくの チリコンカン しろはなまめコロケ グレープゼリー	★ザンタレどん みそしる かき
ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー、醤油、ウスターソース、みそ、塩、胡椒、ピュア、りんご、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布)/じゃがいも、油、塩、胡椒、青のり/みかん	胚芽米、大麦、醤油、酒、油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、みりん、にんじん、玉ねぎ、椎茸、ごま油、塩、胡椒、コーン、バター/凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、りんごジュース、砂糖、ワイン	白飯/鶏肉、じゃがいも、でん粉、にんじん、だいこん、ごぼう、油、長ねぎ、醤油、酒、塩、(むろあじ、昆布、宗田)/納豆(液糖、塩、酢、かつお等)ごぼう、くさわかめ、にんじん、つきこんにゃく、油揚げ、油、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま油、白ごま、唐辛子/あまのり	背割コッペパン(卵・スキムミルク)/鹿肉、豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、にんじん、パセリ、油、かつお、ピュア、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、砂糖、塩、カレー粉、カレーパウダー、胡椒、パプリカ、オリーブオイル、ナツメ、鶏がらスープ/白花豆コロッケ(白花豆、マッシュポテト、砂糖、バター、スキムミルク、塩、米粉、パン粉、でん粉、小麦粉)、油/ぶどう、粉寒天、上白糖、ワイン	白飯、鶏肉、醤油、酒、しょうが、にんにく、でん粉、砂糖、みりん、酢、胡椒、小ねぎ/キャベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/かき
16日 振替休業日	17日	18日	19日	20日
	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり	かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	胚芽米、大麦、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、椎茸、グリーンピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん、塩/メンチカツ(豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ざらめ糖・塩等)、油/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子	白飯、豚肉、油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、ごま、ごま油、醤油、てんさい糖、砂糖、酒、唐辛子、豆板醤、にんにく、生姜、りんご/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま	角食(卵・スキムミルク)/チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、塩、醤油、ワイン、胡椒、鶏がらスープ/ほっけ、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、パン粉、白ごま、油/豆乳、きな粉、砂糖、コーンスターチ、塩、バター	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、かつお、醤油、ワイン、塩、胡椒、オリーブオイル、ナツメ/あさり、生姜、みりん、小麦粉、でん粉、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、酢、砂糖、辛子、ごま油、白ごま
23日 勤労感謝の日	24日	25日	26日	27日
	ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	ごはん じゃがいものそぼろに かれないからあげ バーベキューソース おひたし	くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	ごはん けんちんじる いわしのかばやき からしあえ
	胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、油、酒、みりん、豆板醤、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子/かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ、チーズ、パン粉、砂糖、牛乳、塩、小麦粉、米粉、でん粉)、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、椎茸、生姜、油、醤油、黒砂糖、酒/かれない唐揚げ(黒がれい、でん粉)、油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース、砂糖、でん粉/こまつな、もやし、糸かつお、醤油	黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、でん粉、油、酢、上白糖、醤油、塩、胡椒、白ごま/みかん	白飯鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒、(むろあじ、昆布、宗田)/まいわし、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、生姜、白ごま、でん粉/ハム、こまつな、もやし、醤油、砂糖、辛子
30日 ながさきちゃんぽん(えびいり) スパイシーポテト バナナ	☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。 ☆果物は、気候や価格の変動により変更になることがありますので、果物のアレルギーのある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。 ☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意してください。(当番の時は、清潔なエプロン・ぼうし・マスクも忘れずに) ☆これからの季節は特に感染症を予防するためにきちんとした手洗いが重要です。石けんをつけてしっかりと手洗いをし、清潔なハンカチで拭きましょう。			
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん、油、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒きくらげ、醤油、酒、塩、胡椒、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、生姜、長ねぎ/じゃがいも、油、塩、胡椒、カレー粉、カレーパウダー、ナツメ/バナナ	 ★マークがついている料理が「北海道を食べよう」のメニューです。ぜひ、地場産物や郷土料理を味わってみてくださいね。			
				