



給食だより

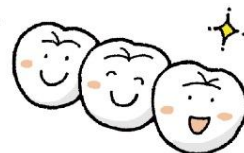
令和8年10月30日発行



札幌市立札幌小学校
札幌市立伏古北小学校

日が暮れるのが早くなり足元には色とりどりの落ち葉が見られ、晩秋の気配が感じられるようになりました。寒くなると温かい料理がより一層おいしく感じられますね。ご家庭でも、温かい料理で身も心も温め、楽しいひと時を過ごしてほしいと思います。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防に役立つなど体に良い働きがあります。



Q. だらだら食べてよくないの？

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。



80歳で20本の歯を！

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」と言います。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、今のうちから歯と口のケアを行っていききたいものですね。

よていこんだて

★牛乳は毎日200mLつきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
2 伏古北小5年給食なし ながさきちゃんぽん(えびいり) スパイシーポテト りんご ソトラー、豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、おきえび、清酒、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チゲンサイ、黒さくらげ、食塩、黒胡椒、ごま油、スープ(鳥がら、豚骨、煮干し、生姜、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ)/じゃがいも、菜種油、食塩、黒胡椒、カレー粉、リゾット、サゲ、リゾット	3 文化の日 	4 きのこごはん みそしる こうやどうふのフライ 胚芽精米、大麦、清酒、食塩、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまごたけ、椎茸、グリンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、菜種油	5 かくしよくパン ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 角食(卵・スキムミルク)/チキンソテー、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、食塩、醤油、白ワイン、黒胡椒、スープ(鶏がら)/ほっけ、食塩、黒胡椒、清酒、小麦粉、卵、パン粉、白いりごま、菜種油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コンスターチ、食塩、バター	6 ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり 白飯/豚肉、醤油、てんさい糖、清酒、サラダ油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、白すりごま、ごま油、一味唐辛子、豆板醬、にんにく、生姜、りんご/揚げぎょうざ【豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、粒状小麦蛋白、砂糖、馬鈴薯澱粉、生姜、醤油、食塩、胡椒、植物性ショートニング(パーム)、イースト、イーストフード、VC】、菜種油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま

月	火	水	木	金
9 リザーブ給食 パスタクリームソース かぼちゃチップサラダ ごぼうチップサラダ ソフトパスタ、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまご、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ（豚骨）/【かぼちゃチップサラダ】かぼちゃ、菜種油、HM、にんじん、キャベツ、きゅうり、酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒胡椒、白いりごま / 【ごぼうチップサラダ】ごぼう、菜種油、HM、にんじん、キャベツ、きゅうり、酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒胡椒、白いりごま	10 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、清酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、ママ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、にんじん、こまつな、もやし、白いりごま、酢、一味唐辛子/かぼちゃチーズフライ【かぼちゃ、チーズフード（ナチュラルチーズ、プロセッサーズ、食塩、水）、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、食塩、小麦粉、植物油、米粉、粉末状大豆蛋白、ぶどう糖、でん粉、安定剤（加エデンプン）、乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄製剤、加水】、菜種油/みかん缶、バナナ缶、黄桃缶、なし缶	11 ごはん いもだんごじる かわいいからあげ のりとあさりのつくだに 白飯/鶏肉、清酒、じゃがいも、片栗粉、食塩、にんじん、だいこん、ごぼう、サラダ油、長ねぎ、醤油、だし汁（おろあじ、昆布、宗田）/かわいい唐揚げ（黒がれい、でん粉）、菜種油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん、片栗粉/あさり、生姜、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、もみのり、ひじき、水あめ	12 札幌小全校給食なし 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 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、食塩、黒胡椒、片栗粉、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、白胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら）/ほうれん草、コーン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油、柿	13 わふうそぼろごはん みそしる さんまのスパイスあげ 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、白いりごま、生姜、サラダ油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、清酒、きび砂糖、みりん、一味唐辛子/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（おろあじ、昆布）/さんま、生姜、にんにく、清酒、醤油、食塩、片栗粉、小麦粉、カレー粉、利ハダグー、黒胡椒、菜種油
16 伏古北小全校給食なし しおラーメン だいがくいも パインかん ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、ママ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、清酒、食塩、黒胡椒、スープ（鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生姜）/さつまいも、菜種油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒いりごま/バナナ缶	17 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 胚芽精米、大麦、清酒、食塩、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、椎茸、グリルベース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん/メンチカツ（豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆蛋白粒状大豆蛋白、でん粉、菜種油、大豆蛋白分離大豆蛋白、ざらめ糖、グルー糖、貝Ca、並塩、ぶどう糖全糖、白胡椒、パン酵母）/菜種油/HM、にんじん、きゅうり、コーン、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし	18 にくいためどん みそしる 柿 白飯、豚肉、ママ、にんじん、サラダ油、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、白いりごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（おろあじ、昆布）/柿	19 コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめコロッケ アップルゼリー コッペパン（卵・スキムミルク）/キールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白胡椒、スープ（鶏がら）/白花豆コロッケ【白花豆、じゃがいも乾燥マッシュポテト、バター、車糖上白糖、塩、衣、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状大豆蛋白、植物油、食塩、貝殻焼成加工油】、菜種油/りんご、上白糖、粉寒天	20 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯、豚肉、ホリイ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ガチツツ、醤油、食塩、黒胡椒、オーストラリア、ナツメグ/あさり、生姜、醤油、みりん、小麦粉、片栗粉、菜種油、きゅうり、キャベツ、にんじん、酢、きび砂糖、からし、ごま油、白いりごま
23 勤労感謝の日 勤労感謝の日	24 やきぶたチャーハン とりにくのたつたあげ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、醤油、清酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、グリルベース、ごま油、食塩、黒胡椒/鶏肉、醤油、清酒、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油/みかん缶、上白糖	25 いわしのかばやきどん しょうゆけんちんじる からしあえ 白飯、まいわし、清酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、生姜、白いりごま/鶏肉、清酒、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、だし汁（おろあじ、昆布、宗田）/HM、こまつな、もやし、醤油、きび砂糖、からし	26 まめパン クリームシチューカレーふうみ こまつなとベーコンのサラダ みかん 豆パン（卵・スキムミルク・甘納豆）/豚肉、カレー粉、セロリ、白ワイン、サラダ油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、カレー、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白胡椒、スープ（鶏がら）/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白いりごま/みかん	27 ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし 白飯/豚肉、清酒、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、サラダ油、醤油、黒砂糖/ひじき春巻【たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、ウスターソース、香辛料、小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸 Na、キナード】、菜種油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油
30 カレーうどん あおのりポテト みかん ソフトめん、鶏肉、清酒、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまご、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、みりん、カレー、だし汁（おろあじ、昆布）/じゃがいも、菜種油、食塩、青のり/みかん	12/1 ごぼうピラフ ほっかいどうさんぶりカツ だいこんサラダ 胚芽精米、大麦、バター、白ワイン、食塩、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、サラダ油、醤油、黒胡椒/北海道産ぶりがっ【ぶりが、パン粉、小麦粉、イースト、精製塩、ショートニング、植物油、グリセリン脂肪酸エステル、ブドウ糖全糖、とうもろこしでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、イーストフード、パルミチン酸、イースト、増粘剤（グアール）、白胡椒】、菜種油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢	2 伏古北小3年給食なし みそかつどん すましじる しょうがあえ 白飯、豚肉、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、ごま油、白すりごま/豆腐、わかめ、椎茸、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、だし汁（宗田、おろあじ、昆布）/こまつな、はくさい、生姜、醤油、清酒	3 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 ようなしかん 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、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら）/HM、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、食塩、菜種油、酢、上白糖、醤油、黒こしょう、白いりごま/洋なし缶	4 ごはん とうふのオイスターソースに こもちししゃものからあげ いそあえ 白飯/豆腐、豚肉、ビーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オスターソース、食塩、黒胡椒、清酒、みりん、片栗粉/おろししゃも（子持ち）、清酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢/ほうれんそう、はくさい、もみのり、醤油

【11月9日（月）は、リザーブ給食です！】 **かぼちゃチップサラダ** または **ごぼうチップサラダ**

リザーブ給食とは、あらかじめ自分の食べるメニューを選択する給食です。今年は「野菜の働きを知って、健康な体をつくろう！」をめあてに実施します。今回のリザーブ給食を通し自分の食事を自分で考え、選択する力を身につけてほしいと思います。

