

11月給食だよ



令和8年10月29日

札幌市立西陵中学校

札幌市立琴似中学校

朝晩寒くなってきました。体が寒さに対応し耐える力を発揮するためには、バランス良く栄養をとることが大事です。糖質やたんぱく質、ビタミンやミネラルをとることで、風邪などにもかかりづらくなります。登校前に朝食をしっかりとって、1日をスタートさせましょう。



ごはんを

新米の季節です。ごはんは和食の主食ですが、日本での消費量は減少傾向にあります。ごはんの魅力を、いまいちど見直してみましょう。

食べましょう

米には、炭水化物の他、たんぱく質も含まれています。たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、身体をつくり、身体中でさまざまな働きをします。体内で合成できず、毎日食べ物から摂取しなければならない9種類のアミノ酸(必須アミノ酸)を、お米は高い割合で含んでいます。



おいしいだけではない
ごはんの魅力!



給食のお米も、まもなく
新米になります。

パンや、うどん・ラーメン・そばには塩が入っています。パスタは、ゆでる際に塩を入れます。ごはんを炊くときに必要なのは水だけ。また、米はそのまま保存がきくため保存料などの添加物を含みません。ごはんは塩分が含まれておらず、また添加物も不要なヘルシーな主食です。

給食のお米は、工場で炊く精白米は「ななつぼし」、給食室で炊く胚芽精米は「ゆめぴりか」です。

よていにんだて



*牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
2 揚げパン (きなこソフト) 麦入り野菜スープ 中華サラダ	3 文化の日 	4 五目うどん 大学いも 黄桃缶	5 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 柿	6 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
9 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ ミニトマト	10 豚ミックス丼 みそ汁 みかん	11 カレーラーメン 白花豆コロッケ 柿	12 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	13 合唱コンクール 給食はありません
16 豆パン ポトフ 白身魚フライ パイ缶詰 ランチルーム3年1組	17 ごはん 豚汁 サバのソース焼き りんご ランチルーム3年2組	18 塩ラーメン シナモンポテト みかん ランチルーム3年3組	19 ごぼうピラフ ザンギ フルーツカクテル ランチルーム3年4組	20 和風そぼろごはん みそ汁 いわしのカリカリフライ ランチルーム2年1組
23 勤労感謝の日	24 ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ・ バーベキューソース しょうが和え ランチルーム2年2組	25 たぬきうどん (えび入り) チーズポテト 温州みかんゼリー ランチルーム2年3組	26 ひじきごはん かれい唐揚げ・おろしソース ごま和え ランチルーム6組	27 キーマカレー ストローポテトサラダ ベビーパイン (冷凍) ランチルーム1年1組
30 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット りんご缶 ランチルーム1年2組	12/1 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル ランチルーム1年3組	2 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 ランチルーム1年4組	3 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶	4 肉炒め丼 みそ汁 十勝大豆コロッケ