

11月 給食だより



令和7年10月30日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

朝晩寒くなりました。私たちの体は暑さ寒さに対応できるようになっていますが、抵抗力が落ちると体調に響きやすくなります。家での食事と学校の給食、どちらもしっかり食べて、寒さに強い体を作りましょう。



産地指定 (JA 庄内みどり)
の柿を7日(金)に使用します

…果物の栄養成分…



11月の給食では、この秋に収穫された柿やみかんの使用を予定しています。果物はおいしいだけでなく、栄養成分も優れていて、生活習慣病の予防や改善に力を発揮します。

季節の果物を食事に取り入れて、健康のレベルアップをはかりましょう。

ビタミン類

免疫力を高めて、風邪の予防に役立ちます。ビタミンCは水溶性で加熱に弱いので、そのまま食べるようにしましょう。

ビタミンC … 柿、キウイフルーツ、柑橘類 など
ビタミンA … みかん、柿、すいか など

果糖

エネルギー源になります。特にバナナはスポーツ時の栄養補給におすすめです。

クエン酸

疲労回復に役立ちます。

柿、キウイフルーツ、いちご、レモン、ぶどう、
ブルーベリー など



カリウム

体内でナトリウムのバランスを保ち、血圧を正常に保ちます。

梨、柿、柑橘類、りんご、バナナ など



ポリフェノール

活性酸素を除去し、生活習慣病を防ぎます。

ぶどう、ブルーベリー など

食物繊維

ビフィズス菌の増加を促進させ、便秘や生活習慣病を予防します。

りんご、柿、柑橘類、キウイフルーツ、
バナナ など



よていにन्दて

牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 バスターフードマトソース 青のりポテト ヨーグルト	5 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ りんご缶	6 ごはん 肉片湯 (ローペンタン) かき揚げ・パーベキューソース しょうが和え	7 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿
10 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮	11 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶 ランチルーム3年3組	12 ごぼうピラフ さんまごまフライ 国産温州みかんゼリー ランチルーム3年4組	13 肉炒め丼 みそ汁 うの花コロッケ ランチルーム1年3組	14 ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰 ランチルーム1年1組
17 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 ランチルーム1年2組	18 たぬきうどん (えび入り) チーズポテト ミニトマト ランチルーム1年4組	19 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶 ランチルーム2年1組	20 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル ランチルーム2年2組	21 揚げパン (きなこソフト) 麦入り野菜スープ 中華サラダ ランチルーム2年4組
24 振替休日 	25 塩ラーメン 大学芋 りんご ランチルーム2年3組	26 ビビンバ エビバーグ・照り焼きソース パイン缶詰 ランチルーム6組	27 鶏ミックス丼 みそ汁 みかん ランチルーム3年1組	28 横割パンズ メンチカツ・スライスチーズ あさりのチャウダー 大根サラダ ランチルーム3年2組