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

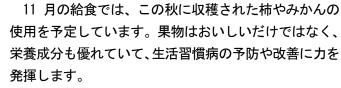
朝晩寒くなりました。私たちの体は暑さ寒さに対応できるようになっていますが、抵抗力が落ちると体調に響きやすくなります。家での食事と学校の給食、どちらもしっかり食べて、寒さに強い体を作りましょう。

Inal



産地指定(JA 庄内みどり) の柿を 7日(金)に使用します





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、 プラム 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

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

まていこんだて

牛乳は、毎日つきます

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