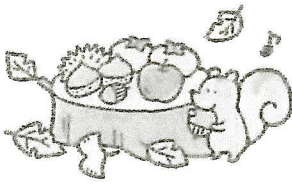


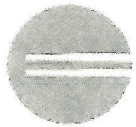
給食だより 11月

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



草木は少しずつ紅葉し、秋の深まりを感じる季節となりました。乾燥や寒暖差への対策が必要な時期ですので、こまめな手洗いやうがい、加湿、脱ぎ出しやすい服装などを心がけましょう。また、適度な運動や十分な睡眠・休養、栄養バランスの良い食事をして、細菌やウイルスに負けない免疫力の高い体をつくりましょう。



いかに楽しもう

11月24日は「和食の日」

平成25年(2013年)に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

これは、和食が料理としてではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められたということです。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用



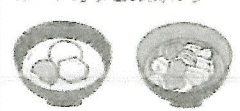
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現

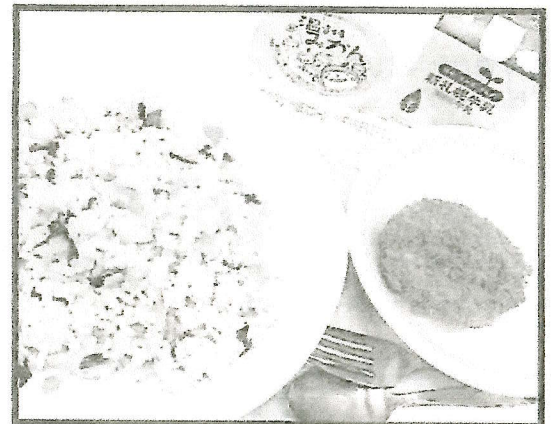


④年中行事との関わり



第2回「リザーブ給食」を実施しました！

10月17日(金)は「地産地消について学ぼう！」というテーマでのリザーブ給食でした。北海道産食材を使った「ブリカツ」「メンチカツ」「大豆コロッケ」から事前に自分で選んだ一品を食べつつ、地産地消に関する動画を見て生徒は学びを深めました。事後アンケートでは「自分で選べるのがよかった」「美味しかった」「またやってほしい」「地産地消についてよくわかった」などの感想が多く寄せられ、リザーブ給食を楽しんでくれた様子が伺えました。



11月5日は
いい歯の日

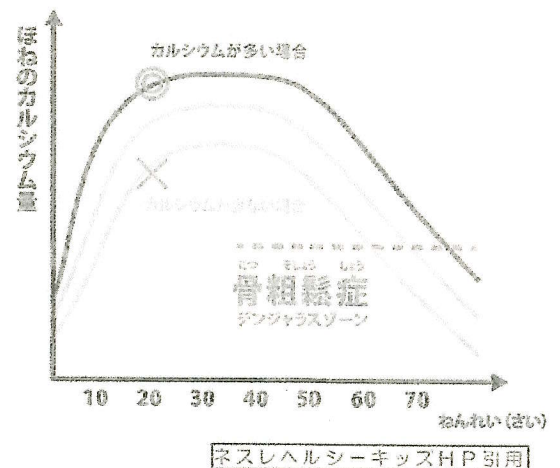


丈夫な骨をつくりましょう

骨のカルシウム量は成長とともに増加し、**20代で最大骨量(ピークボーンマス)**となります。成長期はもとより、それ以降も継続的にカルシウムを摂ることが、**骨粗鬆症**のリスクを低減させることにつながります。

骨をつくるカルシウムに加え、その吸収率を高める**ビタミンD**の摂取を心がけましょう。ビタミンDは、**きのこ類**や**魚介類**に多く含まれています。カルシウム

を多く含む食品(牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ごまなど)と一緒にビタミンDを積極的に摂りましょう。また、日光浴でビタミンDを体内合成することや運動で骨に負荷をかけることも、丈夫な骨づくりに重要です。



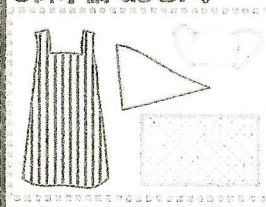


11月の予定献立



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ パンパンジーサラダ 小麦粉・上新粉・ラト・きなこ・ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・ハセリ・大根・鶏ガラスープ・鶏肉・春雨・もやし・きゅうり・長ねぎ・生薑・豆板醤・ごま油・ごま 734kcal 3.8g	5 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮 精白米・鯉・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにやく・しめじ・長ねぎ・鶏肉・生薑・にんにく・卵・片栗粉・ごま・のり・ひじき・水飴 729kcal 2.2g	6 カレーラーメン きなこポテト 梨  ソフト麺(小麦粉)・豚肉・生薑・にんにく・シマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレーパウダー・ビュレ・りんごソース・じゃが芋・きなこ 693kcal 1.7g	7 ごぼうピラフ さんまのごまフライ 黄桃缶 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・ハセリ・さんま・生薑・小麦粉・卵・ごま・パン粉 779kcal 1.9g
10 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  精白米・豆腐・豚肉・ヒマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生薑・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏ガラスープ・キャベツ・豚肉・豚脂・鶏肉・ひじき・長ねぎ・蕪粉・ごま油・生薑・椎茸・ぼたて・エキス・かきエキス・小麦粉・小松菜・もやし・糸かつお 802kcal 2.2g	11 ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ソーダ・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・さやいんげん・大根・鶏ガラスープ・真だら・にんにく・パン粉・粉チーズ・ハセリ・パプリカ 742kcal 3.5g	12 キーマカレー (白飯orソフトフランス) 厚揚げサラダ スイッチメニューデー  精白米・小麦粉・上新粉・ラト・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生薑・にんにく・大豆・ハセリ・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・厚揚げ・生薑・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま 809kcal 2.2g	13 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト  ソフトパスタ(小麦粉)・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・ハセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ビュレ・ホール)・中濃ソース・鶏ガラスープ・じゃが芋・青のり 786kcal 2.8g	14 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 洋なし缶  胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生薑・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・クラッシュ・ごま油・かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉 746kcal 1.8g
17 ごはん 肉片湯(ローペンタン) エビバーグ (バーベキューソース) ごま和え  精白米・豚肉・生薑・片栗粉・人参・白菜・干椎茸・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・ごま油・鶏ガラスープ・えび・たらすり身・玉ねぎ・蕪粉・卵白・はちみつ・玉ねぎ・生薑・にんにく・片栗粉・小松菜・もやし・ごま 717kcal 3.0g	18 黒コッペパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・ハセリ・ハム・ほうれん草・コーン・ごま 771kcal 2.7g	19 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご  精白米・鶏肉・生薑・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・ヒマン・ごま・大根・油揚げ 820kcal 2.3g	20 たぬきうどん(えび入) チーズポテト 国産温州みかんゼリー  ソフト麺(小麦粉)・あさり・えび・かたくちいわし・人参・香菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまご・干椎茸・じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・みかん果汁 777kcal 2.4g	21 いりこめし チキンクラッカー揚げ 磯和え  胚芽米・大麦・かたくちいわし・油揚げ・人参・ごぼう・枝豆・鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー・ほうれん草・もやし・のり 687kcal 2.1g
24 勤労感謝の日 振替休日 	25 横割パンズ あさりのチャウダー マンチカツ(ケチャップソース) スライスチーズ 大根サラダ  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・ケチャップ・大根・まぐろ・水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油 862kcal 4.7g	26 ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれい唐揚げ (おろしソース) しょうが和え  精白米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生薑・かかれい・片栗粉・大根・生薑・ほうれん草・もやし・生薑 818kcal 2.3g	27 塩ラーメン 大学芋 みかん  ソフト麺(小麦粉)・豚肉・生薑・にんにく・シマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま油・ごま・さつま芋・水飴・ごま 753kcal 1.6g	28 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツ白玉  胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・シマ・長ねぎ・生薑・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油・豆板醤・白花豆・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉・蕪粉・大豆蛋白・果物缶(みかん・ハイン・黄桃・梨・夏みかん)・白玉もち 869kcal 2.0g

全員ランチマットの御準備をお願いします。
給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。



- 牛乳は、毎日200ccつきます。
- 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。
- 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。)
- 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。
- 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。
- 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。
- 26日(水)のかれい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人はご注意ください。

