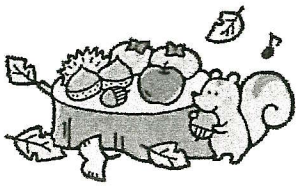
給食だより11月

令和8年(2026年)10月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

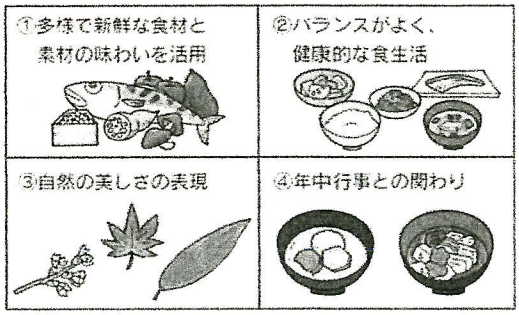


草木は少しずつ紅葉し、秋の深まりを感じる季節となりました。乾燥や寒暖差への対策が必要な時期ですので、こまめな手洗いやうがい、加湿、脱ぎ気しやすい服装などを心がけましょう。また、適度な運動や十分な睡眠・休養、栄養バランスの良い食事をして、細菌やウイルスに負けない免疫力の高い体をつくりましょう。

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

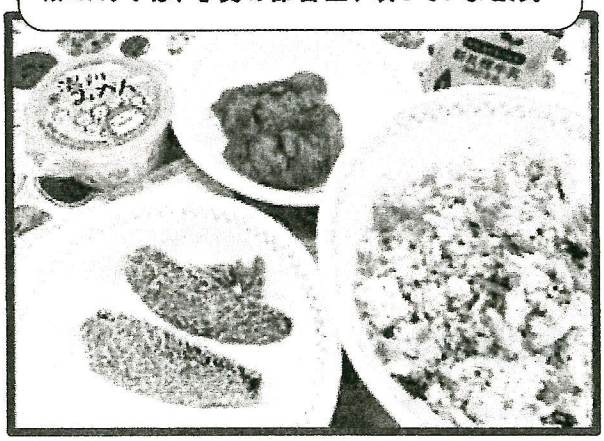


第2回「リザーブ給食」を実施しました！

10月19日は今年度2回目のリザーブ給食でした。**「いわしのカリカリフライ」「鉄ちゃんギョウザ」「チーズフォンデュサンドコロッケ」**から事前に自分で選んだ一品を食べながら、**「免疫力を高める食事」についての動画を見て**学びを深めました。事後アンケートでは、「自分で選べることに満足した」「とてもおいしかった」「またやってほしい」といった感想や要望が多く寄せられ、リザーブ給食を楽しんでくれた様子が伺えました。また、免疫力を高めるために、「栄養バランスよく食べようと思った」「朝食をしっかり食べる」「よくかんで食べる」といった今後の目標を明確にしている生徒が多く見受けられました。

当日の献立

※ビビンバ・リザーブ料理・みかんゼリー・牛乳
※コロッケは、写真の都合上、映っていません。



11月8日は
いい歯の日



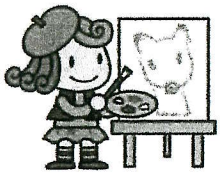
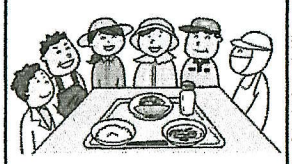
よく噛んで食べましょう！

丈夫な歯を保つためには、歯磨きはもちろん、毎日の食事で**「よく噛んで食べること」**がとても大切です。よく噛むと「唾液」がたくさん出て、虫歯の予防や消化を助ける効果が期待できます。また、脳が刺激されて集中力が高まる、肥満予防になる、味覚が発達するなど、体に嬉しい変化がたくさんあります。

御家庭でも、根菜類やきのこ類、こんにゃく、乾物、ナッツ類など**噛みごたえのある食品を取り入れ、しっかりと噛む習慣を意識してみましょう！**



11月の予定献立

月	火	水	木	金
2 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ りんご シャインマスカット **スイッチメニューデー** 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ごま油/かぼちゃ・ﾊﾟﾝ粉・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉 718kcal 1.8g	**3** 文化の日 	**4** ツイストパン ポトフ 白身魚フライ(中濃ソース) みかん **地産地消クエスト** 小麦粉・脱脂粉乳・卵・ﾏｰｶﾞﾘﾝ/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・じゃが芋・人参・さやいんげん・大根・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ﾎｷ・ﾊﾟﾝ粉・小麦粉・澱粉・中濃ソース 721kcal 3.5g	**5** ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え 精白米/豆腐・豚肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・片栗粉・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ｷｬﾍﾞﾂ・豚肉・豚脂・鶏肉・ひじき・長ねぎ・澱粉・ごま油・生姜・椎茸・ほたてｴｷｽ・かきｴｷｽ・小麦粉/小松菜・白菜・ごま 824kcal 2.1g	**6** 五目うどん 大学芋 柿 ｿﾌﾄ麺(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸/さつま芋・水飴・ごま 744kcal 1.8g
9 栗ごはん さんまのごまフライ 磯和え 胚芽米・大麦・日本菜・油揚げ・人参・しめじ・干椎茸/さんま・生姜・小麦粉・卵・ごま・ﾊﾟﾝ粉/ほうれん草・もやし・のり 755kcal 2.2g	**10** チキンカレーライス コロコロサラダ 精白米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ｾﾛﾘ・ﾘﾝｺﾞｿｰｽ・生姜・にんにく・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・小麦粉・ｶﾚｰﾙｳ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま 805kcal 2.5g	**11** 黒コッペパン ポテトグラタン あさりのサラダ りんご缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・ﾏｰｶﾞﾘﾝ/ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・ﾊﾟﾝ粉・粉ﾁｰｽﾞ・ﾊﾟｾﾘ/あさり・生姜・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ごま油・ごま 762kcal 2.8g	**12** ごはん 豚汁 さばのスパイス揚げ のりの佃煮 精白米/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/さば・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉/のり・ひじき・水飴 801kcal 2.0g	**13** 塩ラーメン きなこポテト みかん ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・ﾒﾝﾏ・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/じゃが芋・きなこ 698kcal 1.5g
16 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ 胚芽米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾊﾟｾﾘ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・ﾊﾟﾝ粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・中濃ｿｰｽ・ﾃﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ハム・ほうれん草・ｺｰﾝ・ごま 767kcal 2.0g	**17** ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル 精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉/ハム・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま油・ごま 842kcal 3.2g	**18** 角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 野菜うの花もちもちフライ いちごジャム 小麦粉・脱脂粉乳・卵・ﾏｰｶﾞﾘﾝ/豚肉・すりみ・焼豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/じゃが芋・人参・ｺｰﾝ・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・ﾊﾟﾝ粉・おから・澱粉・鶏肉・大豆油脂・米粉/水飴・いちご 759kcal 3.1g	**19** 肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら 精白米・豚肉・ﾒﾝﾏ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ/さつま芋・小麦粉・卵 793kcal 2.4g	**20** 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 ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ(小麦粉)・ﾍﾞｰｺﾝ・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘ・にんにく・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄ(ﾋﾟｭｰﾚ・ﾎｰﾙ)・中濃ソース・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・人参・ごま油・ごま 773kcal 2.9g
23 勤労感謝の日 	**24** キーマカレー ストローポテトサラダ パイン缶詰 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・ｾﾛﾘ・生姜・にんにく・大豆・ﾊﾟｾﾘ・ﾚｰｽﾞﾝ・小麦粉・中濃ソース・ホールトマト・ｹﾁｬｯﾌﾟ/ハム・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・コーン・じゃが芋・ごま 795kcal 2.1g	**25** 背割コッペ ポテトスープ チキンナゲット きなこクリーム 小麦粉・脱脂粉乳・卵・ﾏｰｶﾞﾘﾝ/ﾍﾞｰｺﾝ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ﾊﾟｾﾘ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/鶏肉・植物性たん白・ﾊﾟﾝ粉・澱粉・おから・小麦粉・ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ・ｸﾗｯｶｰ粉/豆乳・きなこ・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・ﾊﾞﾀｰ 665kcal 3.1g	**26** わかめごはん きのこ汁(味噌味) かれい唐揚げ (おろしソース) 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/しめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/かれい・片栗粉・大根・生姜 721kcal 2.8g	**27** たぬきうどん(えび入) チーズポテト ブルーベリーゼリー ｿﾌﾄ麺(小麦粉)・あさり・桜えび・かたくちいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎ茸・干椎茸/じゃが芋・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ/ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ(ﾋﾟｭｰﾚ・果肉・果汁)・寒天 762kcal 2.4g
30 ごぼうピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・ﾊﾟｾﾘ/はんぺん・小麦粉・卵・粉ﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉/果物缶(みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・梨・夏みかん)・ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ 818kcal 2.6g	**全員、ランチマットの御準備をお願いします。給食当番は、エプロン・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。 ～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～ ■ 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。) ■ 揚げ油は、なたね油を使っています。 ■ 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日使用のかれい唐揚げは、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。	