給食だより

札幌市立真栄小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和８年 10 月 30 日

１１月２３日は勤労感謝の日です！

給食が子どもたちの元に届くまでには、たくさんの人の関わりと想いがつまっています。給食時間は感謝の心を育てる時間でもあります。

１　食べ物の命への感謝

肉や魚はもちろん、野菜や果物、お米にいたるまで、私たちが食べているものはすべて「命の恵み」です。 食事の前の「いただきます」は、大切な命への感謝を込めてしっかり言います。

２　給食に関わっている人たちへの感謝

給食が子どもたちの目の前に届くまでには、たくさんの人が関わっています。給食の食材業者さんだけでも 10 社以上の業者さんから新鮮な食材を納品していただいています。食事の後の「ごちそうさま（御馳走様）」は、漢字の通り「食材を集め、料理を作るために走り回ってくれた人」への感謝を込めて言います。

３　食べられる環境への感謝

おいしいごはんが毎日食べられること、一緒に食卓を囲む家族や仲間がいることは、決して当たり前ではありません。世界には食料が不足している地域もあります。食べものを大切にする心や食品ロスを減らす心を育みます。

給食に関わる人

＊＊＊

11 月 24 日は和食の日！

和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。給食ではごはんや味噌汁を中心に、様々な和食メニューを提供しています。11 月は、はしの持ち方や食器の並べ方を子どもたちと再確認していきます。給食を教材とし、日本の伝統的な食文化について学ぶ良い機会となればと思います。

＊＊＊

札幌大球の展示を行いました

10 月下旬に、美しが丘小・真栄小で札幌大球の展示を行いました。
札幌大球は、清田区で育てられている札幌伝統野菜のキャベツです。
大きなキャベツに驚きながらも、そっと触ってみる様子が見られました。

重さは約 11kg！

11月のこんだて

月	火	水	木	金
2日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし 	3日 	4日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	5日 肉炒め丼 みそしる 柿 真栄小 6年生 給食なし	6日 ☆●角食 ポトフ ☆ほっけのごまフライ ●きなこクリーム
豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが/ひじき春巻/小松菜 もやし 糸かつお 醤油		胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう しいたけ グリンピース 醤油/メンチカツ/ハム きゅうり 人参 コーン 醤油 ごま油	豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 醤油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 豆板醤 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ みそ/柿	チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん 醤油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま/豆乳 きなこ バター
9日 ごはん 芋団子汁 かれいの唐揚げ のりとあさりの佃煮	10日 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト バナナ	11日 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	12日 キーマカレー あさりのカリっとサラダ	13日 ☆●レーズンパン ●白菜と肉ボールの クリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ みかん
鶏肉 じゃがいも 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/かれい唐揚げ 玉ねぎ しょうが にんにく 醤油/あさり しょうが 醤油 もみのり ひじき 水あめ	豚肉 しょうが にんにく 醤油 えびつと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲン菜 黒きくらげ ごま油/じゃがいも/バナナ	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/鶏肉 醤油 しょうが 小麦粉/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 梨缶	豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 醤油/あさり しょうが 醤油 小麦粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま	豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれん草 コーン ごま 醤油/みかん
16日 振替休業日 	17日 カレーうどん 青のりポテト 柿	18日 きのこごはん みそしる ☆高野豆腐のフライ 	19日 和風そぼろごはん みそしる さんまスパイス揚げ 真栄小 3年生 給食なし	20日 ☆●コッペパン ●コーンクリームスープ ●白花豆コロッケ アップルゼリー
	鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 醤油/じゃがいも 青のり/柿	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ しいたけ グリンピース/厚揚げ 小松菜 みそ/凍り豆腐 醤油 小麦粉 ごま 卵 パン粉	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人参 みそ 醤油/大根 油揚げ みそ/さんましょうが にんにく 小麦粉 醤油	コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花豆コロッケ/りんご 粉寒天
23日 	24日 パスタシーフードトマトソース ストローポテトサラダ	25日 ビビンバ ●かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	26日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	27日 ☆●豆パン ●クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 洋梨缶
	ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 醤油/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 醤油 ごま	胚芽精米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし ごま ごま油/かぼちゃチーズフライ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	豚肉 醤油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま ごま油 醤油 豆板醤 にんにく しょうが りんご/ぎょうざ/きゅうり 醤油 ごま油 ごま	豚肉 セロリー じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン 小松菜 もやし 醤油 ごま/梨缶
30日 豚すき丼 みそしる きびなごのカリカリフライ				
豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 醤油 ほうれん草/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/きびなごのカリカリフライ				

・牛乳は毎日２００ｍｌ付きます。

・☆は卵を使用しています。

・●は乳を使用しています。

・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。

・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。