



給食だより



◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和7年10月31日(金)

11月は「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて考えるきっかけにしてみましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



食事に関わる人や、食べ物の命への感謝がこめられているよ。

いただきます

食べ物はもともと、生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま

漢字で「御馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

食事はいろいろな人に支えられて作られています。



日々の食事で使われる食材は、農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者さんたちが育てたりとったりしたものを運送業者さんが運び、わたしたちのもとにとどいています。

そしてその食材を、おうちの方や調理員さんが調理をすることで、みなさんが毎日食べている食事になるのです。

食事は多くの人の力によって、みなさんのもとにとどけられています。

11月20日はリザーブ給食です。

今回のリザーブ給食のテーマは、「地産地消について知り、北海道の食べ物をおいしく食べよう！」です。「ザンギどん」と「さんまのかばやきどん」のどちらを選んだか覚えていませんか？

ザンギに使うとり肉も、さんまのかばやきに使うさんまも、どちらも北海道でとれた食べ物です。自分の選んだおかず(主菜)をしっかりと食べましょう！

どちらを選んだのか、なぜ選んだのかなど、ぜひおうちでも話題にしてみてくださいね。



11月24日は



和食の日



11月 よていこんだて

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 塩ラーメン 青のりポテト 果物(パイン缶) (豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが)(じゃがいも、青のり)	5 ひじきごはん みそ汁 ブリカツ (胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参)(厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布)(ぶり等)	6 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり (木綿豆腐、むきえび、人参、長ねぎ、干椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく、鶏がらスープ)(豚肉、キャベツ、ひじき、鶏肉、長ねぎ、しょうが、しいたけ、ホタテエキス、カキエキス等)(きゅうり、白ごま)	7 ロールパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ (クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(白花豆、乾燥マッシュポテト、バター等)(ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、白すりごま)
10 みそカツ丼 すまし汁 おひたし (豚肉、卵、白ごま)(木綿豆腐、塩わかめ、干椎茸、長ねぎ、宗田、むろあじ、昆布)(小松菜、白菜、糸かつお)	11 カレーうどん ごまポテト 果物(柿) (鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮、ごぼう、干椎茸、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、むろあじ、昆布)(じゃがいも、白すりごま)	12 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ (胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース)(かぼちゃ、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳等)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト)	13 カレーライス 野菜のしょうゆづけ (鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、鶏がらスープ)(大根、きゅうり、人参、水あめ)	14 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とエノキのサラダ 果物(黄桃缶) (ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パセリ)(ほうれん草、ホールコーン、白ごま)
17 ごはん みそおでん いわしのスパイスあげ のりとあさりの佃煮 (焼きちくわ、ひじき入りがんも、うずらの卵、板こんにゃく、人参、大根、ふき水煮、根昆布、むろあじ、昆布)(いわし、しょうが、にんにく)(あさり水煮、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ)	18 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト (ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(じゃがいも)	19 ツナライス レバー入りメンチカツ ごまあえ (胚芽精米、大麦、焼豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干椎茸、グリーンピース)(牛肉、豚肉、玉ねぎ、豚レバー等)(小松菜、もやし、白すりごま)	20 ごはん みそ汁 ザンギ丼 さんまのかば焼き丼 おひたし(ごま) (高野豆腐、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布)(鶏肉、しょうが、にんにく)(さんま)(ほうれん草、白菜、白ごま)	21 角食 ポトフ 白身魚のフライ きなこクリーム (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、鶏がらスープ)(たら、卵)(豆乳、きなこ、バター)
24 振替休日 	25 きつねうどん 大学芋 果物(洋梨缶) (油揚げ、つと、干椎茸、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、むろあじ、昆布)(さつまいも、水あめ、黒ごま)	26 ごぼうピラフ ほっけフライ 果物(黄桃缶) (胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ)(ほっけ、卵)	27 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ いそあえ (木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく)(カラフトししゃも)(ほうれん草、白菜、もみのり)	28 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ 果物(みかん) (ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ)(厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま)

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。 ・使用食材の _____ はスープ・だし用食材、_____ は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。

11日(火) 新琴似小：6年生・4年生給食なし / 17日(月)：光陽小振替休業日
25日(火) 光陽小：4年生給食なし