給食だより 11月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆　令和８年 10 月 30 日（金）

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という意味です。

食事はたくさんの人のおかげでできています。

日々の食事で使われる食べ物は、農家さんや漁師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。

そしてその食べ物を、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13日はリザーブ給食です。

今回のリザーブ給食のテーマは、「和食のよさを知ろう！」です。和食に欠かせない「ごはん」をおいしく食べるためのおかずを選びました。「とり肉のてりやき」と「ブリカツ」のどちらにしたか覚えていますか？

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 よていこんだて

月	火	水	木	金
2 豆パン クリームシチューカレー風味 あさりのカリッとサラダ 果物(洋梨缶)	3 **文化の日**	4 きつねうどん ごまポテト 果物(柿)	5 ごぼうピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	6 ぶたすき丼 みそ汁 いわしのかば焼き
(豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、ｶﾚｰﾙｳ、牛乳、豆乳、ｽｷﾑﾐﾙｸ、チーズ、鶏がらスープ)(あさり水煮、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま)		(油揚げ、つと、干椎茸、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれん草、むろあじ、昆布)(フレンチポテト、白すりごま)	(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)(白花豆、乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ、バター等)(大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま)	(豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ水煮、たもぎたけ、ほうれん草)(大根、人参、ごぼう、むろあじ、昆布)(いわし、しょうが、白ごま)
9 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 果物(パイン缶)	10 和風そぼろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ	11 パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	12 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	13 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き ブリカツ 磯和え リザーブ給食
(豚ひき肉、すりみ、焼豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、パセリ、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)(ほうれん草、ホールコーン、白ごま)	(鶏ひき肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、人参)(大根、油揚げ、むろあじ、昆布)(さんま、しょうが、にんにく)	(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)(ハム、キャベツ、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ、じゃがいも、白いりごま)	(胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、小松菜、もやし、白ごま)(かぼちゃ、チーズ、牛乳、ﾏｰｶﾞﾘﾝ、大豆たんぱく等)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶)	(豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、昆布、宗田)(鶏肉、しょうが、白ごま)(ぶり等)(小松菜、もやし、もみのり)
16 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ 果物(黄桃缶)	17 ごはん 芋団子汁 ひじき春巻 のりの佃煮	18 カレーうどん 青のりポテト 果物(柿)	19 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	20 キーマカレー 小松菜と ベーコンのサラダ
(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)(ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、白ごま)	(鶏肉、じゃがいも、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(たけのこ水煮、人参、豚肉、ひじき等)(もみのり、ひじき、水あめ)	(豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参)(フレンチポテト、青のり)	(胚芽精米、大麦、焼豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干椎茸、グリンピース)(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく等)(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマトホール缶)(ベーコン、小松菜、もやし、白ごま)
23 **勤労感謝の日**	24 みそカツ丼 すまし汁 しょうが和え	25 塩ラーメン 大学芋 果物(みかん)	26 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田あげ フルーツミックス	27 ごはん ピリカラすき焼き あげぎょうざ たたききゅうり
	(豚肉、卵、白すりごま)(豆腐、わかめ、干椎茸、長ねぎ、むろあじ、昆布)(小松菜、白菜、しょうが)	(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、わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが)(さつまいも、水あめ、黒ごま)	(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、グリンピース)(鶏肉、しょうが)(みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶)	(豚肉、焼豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎたけ、白すりごま、長ねぎ、にんにく、しょうが、りんご)(豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら等)(きゅうり、白ごま)
30 角食 ポトフ 高野豆腐のフライ 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)(高野豆腐、白すりごま、卵)(豆乳、きなこ、バター)				

11/10（火）	光陽小３年生　校外学習	11/17（火）	光陽小４年生　校外学習
11/18（水）	光陽小６年生　校外学習	11/24（火）	新琴似小４年生　校外学習

・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、野菜や果物が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。