

11月

給食だより



札幌市立新琴似南小学校

令和7年(2025年)
10月31日発行

だんだんと寒くなり、冬が近づいてきました。学習発表会に向けた準備も始まりでしたね。体調をくずさないよう、しっかり給食を食べて元気に過ごしましょう！今の時期も、おいしい「旬」の野菜がたくさんあります。給食にも使用しますので、残さず食べましょう！



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



れんこん

秋・冬が旬の野菜



野菜は、気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれん草は寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法もあります。



リザーブ給食があります！



11月13日は、事前に食べたいメニューを選ぶ、「リザーブ給食」です。「北海道の食べ物を味わおう」をテーマに、帯広の「豚丼」か、釧路の「ザンタレ丼」を選んでもらいました。当日は、選んだ料理を間ちがわないように気をつけて配ぜんしましょう。ぜひおいしく食べてくださいね。



11月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 パスタクリームソース あおのいポテト ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ、たまごだけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、豚骨スープ/じゃがいも、青のり	5 ツナライス レバーいりメンチカツ ごまあえ 胚芽米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー)/小松菜、もやし、白すりごま	6 にくいためどん みそしる くだもの ごはん、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	7 くろコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ くだもの 黒コッペパン/ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、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、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま/パイン缶詰
10 ごはん とうふとえびのチリソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり ごはん/豆腐、むきえび、かたくり粉、小麦粉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき)/きゅうり、白ごま	11 カレーうどん フレンチポテト くだもの ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、カレーパウダー、むろあじ、昆布/じゃがいも/柿	12 やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ 胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース/かぼちゃコロッケ(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ)/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	13 ぶたどん ざんたれどん みそしる いそあえ りザーフ給食 ごはん、豚肉、小麦粉、かたくり粉、しょうが、グリーンピース/ごはん、鶏肉、しょうが、にんにく、かたくり粉、こねぎ/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/小松菜、もやし、もみのり	14 かくしよく ポトフ しろみざかなフライ きなこクリーム 角食/チキンウインナー(豚肉、鶏肉)、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、大根、さやいんげん、鶏がらスープ/真だら切り身、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター
17 ごはん みそおでん いわしのスパイスあげ のいのつくだに ごはん/焼きちくわ、ひじき入りがんも、うずら卵、板こんにゃく、にんじん、大根、ゆき水煮、昆布、むろあじ/いわし開き、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉/もみのり、ひじき、水あめ	18 しおラーメン だいがくいも くだもの 4年生校外学習 給食なし ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、にんじん、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/さつまいも、水あめ、黒ごま/黄桃缶詰	19 ごぼうピラフ ほっけフライ くだもの 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉/みかん	20 ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものからあげ しょうがあえ ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/小松菜、もやし、しょうが	21 コッペパン コーンポタージュ しろはなまめコロッケ もやしのごまサラダ コッペパン/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、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/白花生コロッケ(白花生、じゃがいも、バター)/ほうれん草、もやし、ホールコーン、にんじん、白すりごま
24 振替休日 	25 きつねうどん チーズポテト くだもの ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	26 ひじきごはん みそしる くしろさんたらフライ 胚芽米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/釧路産たらフライ(すけとうだら、パン粉、小麦粉)	27 カレーライス だいこんサラダ くだもの ごはん、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、鶏がらスープ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま/みかん	28 ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ くだもの ツイストパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、パセリ/ほうれん草、ホールコーン、白ごま/柿

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除ききれない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、黄桃缶詰(6日、18日)パイン缶詰(7日、25日)柿(11日、28日)みかん(19日、27日)の予定です。