



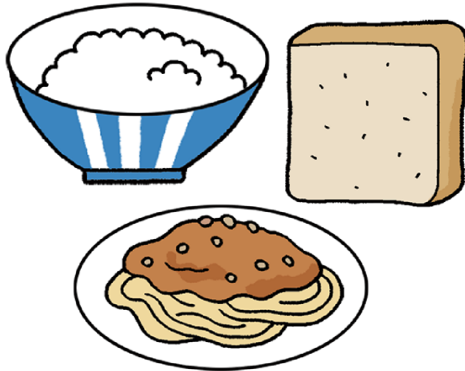
給食だより

札幌市立新琴似南小学校

令和8年(2026年)
10月30日発行

だんだんと寒くなり、冬が近づいてきました。体調をくずさないよう、しっかり給食を食べましょう！
元気に学校生活をすごすためにも、体を動かすエネルギーとなる食べものについて学びましょう。

エネルギーのもとになる食べものをしっかり食べよう！



ごはんやめん、パンなどはおもにみなさんが活動するためのエネルギーのもとになり、食事の中心となるものです。みなさんが生きていくために、そして体を大きくしていくためには、毎日エネルギーをしっかりとることが必要です。給食だけではなく朝ごはんや夜ごはんでも、エネルギーのもとになる食べものをしっかり食べるようにしましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



たんすいかぶつ 炭水化物を

ぬくことはやめましょう

炭水化物をぬくと一時的に体重は減るかもしれませんが、脳や筋肉を使うエネルギーが不足し、集中できなくなったり、つかれやすくなったりすることがあります。適切な食事と、適度な運動で健康的な生活をめざしましょう。



11月20日は、前もって食べたいメニューを選ぶ、「リザーブ給食」です。今年度のテーマは「和食」です。「和食」とは、昔から日本で食べられている食事のことをいいます。今回は、ごはんに合うおかずとして、「とりの照り焼き」か、「ブリカツ」を選んでもらいました。当日は、選んだ料理をまちがえ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月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
2 コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめコロッケ アツルゼリー コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/白花生コロッケ（白花生、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉）/りんごジュース、粉寒天	3 文化の日 	4 しおらーめん だいがくいも くだもの 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、カットわかめ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、水あめ、黒砂糖、黒こま/パイン缶詰	5 きのこごはん みそしる こうやとうふのフライ 胚芽米、大麦、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきだけ、ぶなしめじ、たまごだけ、干しいたけ、グリーンピース/厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布/凍り豆腐、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま	6 ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし ごはん/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/ひじき春巻（たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき）/小松菜、もやし
9 かくしゅく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 角食/チキンウインナー、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/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	10 にくいためどん みそしる くだもの 4年生給食なし 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/柿	11 きつねうどん ごまみそポテト 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、白すりごま/りんご	12 やきぶたチャーハン とにくのたつたあげ フルーツミックス 胚芽精米、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/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	13 ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり ごはん/豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、白すりごま、にんにく、しょうが、りんご/ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉）/きゅうり、白ごま
16 レーズンパン はくさいと にくボールのクリームに ほうれんそうと コーンのサラダ くだもの レーズンパン/豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、かたくり粉、白菜、にんじん、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、鶏がらスープ/ほうれん草、ホールコーン、白ごま/柿	17 カレーライス あさりのカリッとサラダ くだもの ふぁーむ村田さんじゃがいも ごはん、豚肉、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、カレー粉、鶏がらスープ/あさり、しょうが、小麦粉、かたくり粉、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/みかん	18 シーフード トマトソースパスタ ストローポテトサラダ ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、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、白ごま	19 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、小松菜、もやし、白ごま/かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、小麦粉）/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	20 ごはん とんじる とにくのてりやき フリカツ(ソース) からしあえ 11サーフ給食 ごはん/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、赤田、昆布/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、白ごま/フリカツ（ぶり、パン粉、小麦粉）/ハム、小松菜、もやし
23 振替休日 	24 わふうとほろごはん みそしる さんまスパイスあげ ふぁーむ村田さんじゃがいも ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/さんま、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、	25 ながさきちゃんぽん(えび) スパイシーポテト くだもの ふぁーむ村田さんじゃがいも ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイ、黒きくらげ、鶏がら、豚骨、煮干し、長ねぎ/じゃがいも、塩/黄桃缶詰	26 ごぼうピラフ たらフライ だいこんサラダ 胚芽精米、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、/釧路産たらフライ（すけとうだら、パン粉、小麦粉）/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま	27 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 いそあえ 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/ほうれん草、白菜、もみりのり
30 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップスサラダ くだもの 黒コッペパン/ベーコン、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/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、白ごま/みかん	12/1 ごはん いもだんごじる かれいからあげ (バーベキューソース) のりとあさりのつくだに ごはん/鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布、赤田/かれいからあげ（黒かれい）、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉/あさり、しょうが、もみりのり、ひじき、水あめ	2 カレーうどん あおのりポテト 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、カレー粉、しょうが、豚骨、煮干し、青のり/パイン缶詰	3 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース/メンチカツ（豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉）/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、	4 ぶたすきどん みそしる きびなごの かりかりフライ ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草/じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/きびなごのかりかりフライ（きびなご、水あめ、とうもろこし、しょうが）

★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。

★魚は骨が取り除きされてい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、パイン缶詰、柿、りんご、みかん、黄桃缶詰の予定です。