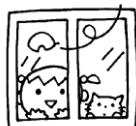


給食だより

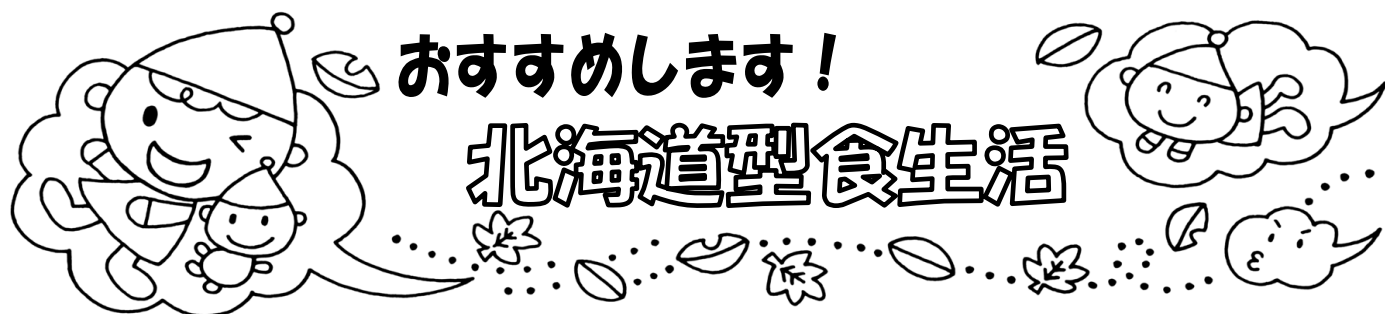


札幌市立
新琴似緑小学校
新琴似西小学校

令和8年 10月 27日(火)

日が沈むのが日に日に早くなり、冷たい北風の吹く季節になりました。外では、落ち葉が北風に乗ってクルクルとダンスをしているみたいですね。

11月7日は、「立冬」です。暦の上ではもう冬が始まります。気温や湿度が低くなってくると、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが増殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂質・ビタミンC・ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。



北海道型食生活は北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食として、魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海そう、乳製品、果物などを組み合わせた食生活です。

1. 新鮮でおいしく安全な食材

札幌市は、日本の食料基地である北海道の流通の拠点都市であり、大消費地でもあります。そのため道内の新鮮でおいしく安全な食材が集まってくる街です。札幌市は、日本の食材の宝庫ともなっています。

2. 健康的な食生活

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの生活習慣病の発症は、脂質のとり過ぎなどの食生活が原因の一つです。

米を主食とした日本型食生活にすると、脂質のとり過ぎを防ぎやすくなります。道内産の米、魚、肉、乳製品、野菜などを取り入れた北海道型食生活で、健康的に食事をとることができます。

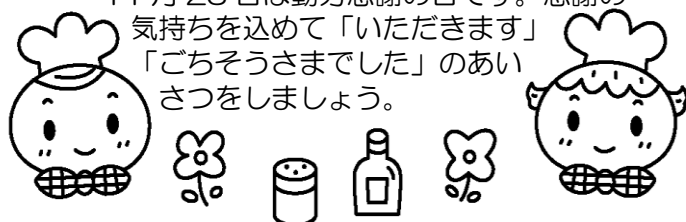
3. 環境にやさしい食生活

食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなります。食料の輸送が環境に対して大きな負荷を与えることになりますので、北海道の食材を使い「フードマイレージ」を低く抑えることは、環境にやさしい食生活につながります。



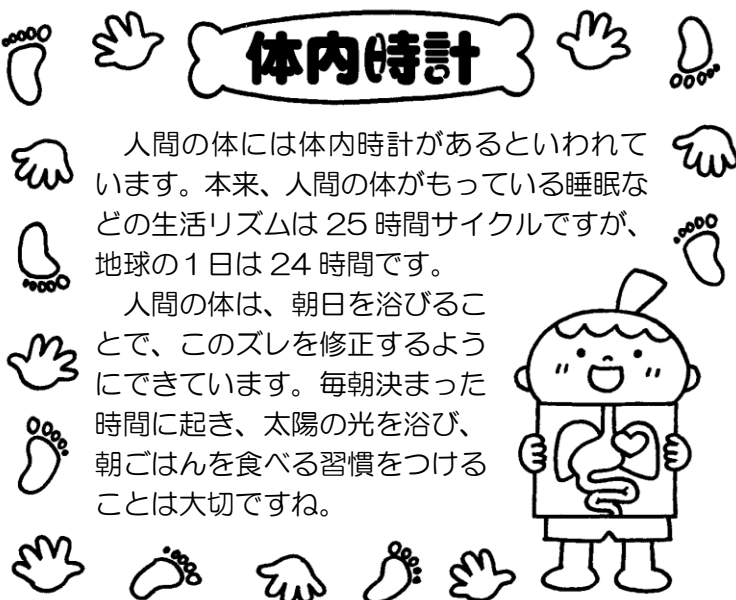
私たちが普段口にしている食べ物は、たくさんの命でできています。また、育ててくれた人・運んでくれた人・加工してくれた人・調理してくれた人などの想いもこもっています。嫌いだから…といって、簡単に食べ物を残していませんか？

11月23日は勤労感謝の日です。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



人間の体には体内時計があるといわれています。本来、人間の体がもっている睡眠などの生活リズムは25時間サイクルですが、地球の1日は24時間です。

人間の体は、朝日を浴びることで、このズレを修正するようにできています。毎朝決まった時間に起き、太陽の光を浴び、朝ごはんを食べる習慣をつけることは大切ですね。





11月よていこんだて



牛乳は毎日200mL つきます

月	火	水	木	金
2 ごぼうピラフ とかちだいずコロッケ だいこんサラダ ピラフ/胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、コーン、パセリ 十勝大豆コロッケ（既製品） サラダ/大根、ツナ、きゅうり、人参、白ごま	3 文化の日 	4 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ かき シチュー/ベーコン、南瓜、玉葱、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳、脱脂粉乳 サラダ/ハム、キャベツ、コーン、きゅうり、玉葱、白ごま	5 わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ そぼろごはん/ごはん、焼き豆腐、鶏ももひき肉、切り干し大根、干し椎茸、ひじき、白ごま、生姜、ごぼう、人参 味噌汁/大根、油揚げ スパイス揚げ/さんま、生姜	6 きつねうどん ごまポテト りんご うどん/ソフト麺、油揚げ、つと、干し椎茸、たもぎ茸、ほうれん草、長葱 ポテト/フレンチポテト、白すりごま
9 やきぶたチャーハン とりにくのたつたあげ フルーツミックス 焼豚チャーハン/胚芽米、大麦、豚もも肉、長葱、生姜、コーン、玉葱、人参、干し椎茸 竜田揚げ/鶏むね肉、生姜 フルーツ/みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、梨缶	10 ごはん どうふのオイスターソースに ししゃものからあげ たたききゅうり オイスターソース煮/豚もも肉、豆腐、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜 から揚げ/子持ちカラフトししゃも（魚卵入りカペリン） たたききゅうり/きゅうり、白ごま	11 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 アップルゼリー スープ/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、チーズ 白花豆コロッケ（既製品） ゼリー/りんごジュース、粉寒天	12 キーマカレー あさりのカリッとサラダ カレー/ごはん、豚ももひき肉、玉葱、人参、生姜、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマト缶 サラダ/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま	13 しおラーメン だいがくいも パインかんづめ ラーメン/ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、カットわかめ 大学芋/さつま芋、水あめ、黒ごま
16 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ ツナライス/胚芽米、大麦、ツナ、焼き豆腐、人参、ごぼう、干し椎茸 メンチカツ（既製品） サラダ/ハム、人参、きゅうり、コーン	17 ごはん いもだんごじる きれいのからあげ （バーベキューソース） のりとあさりのつくだに 芋団子汁/鶏もも肉、じゃが芋、人参、大根、ごぼう、長葱 きれいのから揚げ（既製品） ソース/玉葱、生姜 佃煮/あさり、生姜、もみり、ひじき、水あめ	18 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 パインかんづめ クリーム煮/豚ももひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉葱、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、バター、チーズ、脱脂粉乳、牛乳、豆乳 サラダ/ほうれん草、コーン、白ごま	19 にくいためどん みそしる かき 肉炒め丼/ごはん、豚肩肉、人参、メンマ、もやし、ほうれん草、玉葱、生姜、白ごま 味噌汁/キャベツ、油揚げ	20 パスタシーフードトマトソース ストロポテトサラダ パスタ/ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、セロリ、玉葱、生姜、白ごま パセリ、トマト缶 サラダ/ハム、キャベツ、コーン、きゅうり、じゃが芋、白ごま
23 勤労感謝の日 	24 きのこごはん みそしる こうやどうふのフライ きのこごはん/胚芽米、大麦、人参、ごぼう、ひじき、油揚げ、えのき茸、たもぎ茸、干し椎茸、ぶなしめじ 味噌汁/厚揚げ、小松菜 フライ/高野豆腐、白すりごま、卵、パン粉、白ごま	25 まめパン クリームシチューカレーふうみ こまつなとベーコンのサラダ ようなしかんづめ シチュー/豚肩肉、じゃが芋、玉葱、人参、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、チーズ サラダ/ベーコン、小松菜、もやし、白ごま	26 ぶたすきどん みそしる あげぎょうざ 豚すき丼/ごはん、豚肩肉、白滝、玉葱、たけのこ、ほうれん草、たもぎ茸 味噌汁/もやし、油揚げ ぎょうざ（既製品）	27 ながさきちゃんぽん スパイシーポテト みかん 長崎ちゃんぽん/ソフト麺、生姜、豚もも肉、えび、つと、もやし、人参、玉葱、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、黒きくらげ ポテト/フレンチポテト
30 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス ビビンバ/胚芽米、大麦、メンマ、豚ももひき肉、焼き豆腐、長葱、生姜、人参、小松菜、もやし、白ごま かぼちゃチーズフライ（既製品） フルーツ/みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、梨缶	12/1 リザーブ給食 ごはん ぶたじる 「ぶりカツ・ソース」 とりにくのてりやき いそあえ 豚汁/豚肩肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、玉葱、大根、ごぼう、長江儀、生姜 北海道産ぶりカツ（既製品） 鶏肉の照り焼き/鶏むね肉、生姜、白ごま 磯和え/ほうれん草、もやし、のり	12/2 かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム ポトフ/ベーコン、人参、大根、キャベツ、チキンウイナー、じゃが芋、さやいんげん フライ/ほっけ、卵、パン粉、白ごま きなこクリーム/豆乳、きなこ、バター、コーンスターチ	12/3 日本味めぐり みそかつどん すましじる しょうがあえ 味噌かつ丼/ごはん、豚もも肉、卵、パン粉、白すりごま すまし汁/豆腐、カットわかめ、干し椎茸、長葱 生姜和え/小松菜、白菜、生姜	12/4 カレーうどん あおのりポテト みかん カレーうどん/ソフト麺、人参、鶏むね肉、油揚げ、玉葱、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、ほうれん草、たもぎ茸、長葱、カレールウ ポテト/フレンチポテト、青のり

☆ 野菜・果物は入荷状況によって変更になる（使用しない）場合があります。ご了承ください。

☆ 献立ごとの使用食材（調味料・だし・加工品は省略しています）を記載していますので、ご確認ください。
 詳しい献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。

☆ 海産物には、小さなえび・かに・貝類が付着している可能性があります。

☆ ししゃもはカラフトししゃも（カペリン）のメス（子持ち）を使用しています。