



いただきます

給食だより

2025年10月31日

澄川小学校・澄川西小学校

これからの季節は空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥するとかぜやインフルエンザにもかかりやすくなります。季節にあった服装を選び、帰宅後や食事前の手洗い・うがいで予防をして、1日3食バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、元気な体を作りましょう。

昔から「かぜは万病のもと」といわれてきました。
日ごろから体調の管理に十分気を付けましょう。

かぜやインフルエンザに負けない栄養管理！

体力を維持し、免疫力の低下を防ぐ！

細菌やウイルスと戦うためには免疫力をアップさせることが大切です！

免疫力をアップさせるためには肉や魚、卵、豆腐などに入っている『たんぱく質』や野菜、魚介類、乳製品に入っている『ミネラル』が必要です。

鼻やのどの粘膜をウイルスから守るためには『カロテン・ビタミンC・ビタミンE』などが含まれている色の濃い野菜やいも類、くだものなどを食べましょう。

『脂肪』は寒さから身を守り、体温がうばわれるのを防ぎます。適切な量を取りましょう。

睡眠不足が続くと疲れが十分にとれず体力が低下してしまいます。体力が低下して免疫力が落ちてくると、細菌やウイルスとの戦いに負けてしまい、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

生活リズムの乱れも体調をくずす原因です。早寝・早起き、3度の食事をしっかりとり、生活リズムを整えましょう。

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。

※牛乳（200ml）は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載）

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな「かに・えび」などの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマットをご用意ください。☆記名をお願いします。

◎必ず身支度（エプロン・三角巾・マスク）をして盛り付けや配り係などをしましょう。

月	火	水	木	金
11月 よてい こんだて	4 振替休業日 	5 (パン) 背割りコッペ ★北海道を食べよう <u>ボルシチ</u> 白身魚フライ きなこクリーム 牛乳★パン(卵)★ポーク ウインナー(豚肉)・じゃ がいも・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・ピーツ・セロリ・にん にく・油・パセリ・トマトダ イス缶・ケチャップ・中濃 ソース・デミグラスソー ス・赤ワイン・食塩・胡椒・ オールスパイス・オレガ ノ・鶏がらスープ★まだ ら・酒・食塩・胡椒・小麦粉・ 卵・パン粉・揚げ油★豆乳・ きなこ・きび砂糖・コーン スターチ・食塩・バター	6 (ごはん) ごはん みそおでん いわしの スパイス揚げ のりの佃煮 牛乳★白飯★焼きちくわ・ ひじき入りがんも・うすら 卵・こんにゃく・人参・大 根・ふき・昆布・てんさい 糖・醤油・酒・みそ・てんさ い糖・醤油・酒・みりん★い わし・生姜・にんにく・酒・ 醤油・食塩・でん粉・小麦 粉・カレー粉・チリパウダ ー・胡椒・揚げ油/★もみの り・ひじき・醤油・酒・みり ん・てんさい糖・水あめ	7 (めん) きつねうどん チーズポテト くだもの 牛乳★ソフトめん/油揚げ・ 醤油・きび砂糖・みりん /つと・干し椎茸・長ねぎ・ たまごたけ・ほうれん草/ 醤油・きび砂糖・酒・みり ん・酢・唐辛子★じゃがい も・上白糖・バター・チー ズ・牛乳・スキムミルク・食 塩★(予定 パイン缶)

10 (ごはん) ごぼうピラフ ほっけフライ くだもの	11 (ごはん) 鶏ミックス丼 みそ汁 くだもの	12 (パン) 黒コッペ かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ くだもの	13 (ごはん) ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯あえ	14 (めん) パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・油・食塩・醤油・胡椒★ほっけ・酒・食塩・胡椒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油★(予定 黄桃缶)	牛乳★白飯・鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/厚揚げ・小麦粉・でん粉・揚げ油/人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・ピーマン・油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん★高野豆腐・小松菜・みそ★(予定 りんご)	牛乳★パン(卵)★バラベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ/小麦粉・バター・牛乳/油・チーズ・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★厚揚げ・生姜・醤油・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/キャベツ・きゅうり・人参・醤油・酢・ごま油・きび砂糖・白ごま★(予定 みかん)	牛乳★白飯★豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・胡椒・酒・みりん・でん粉★カラフトししゃも(子持ち)・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・みりん・酢★ほうれん草・白菜・もみのり・醤油	牛乳★ソフトパスタ/バラベーコン・えび・いか・あさり・白ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油/小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト缶・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/食塩・青のり
17 (ごはん) 焼豚チャーハン かぼちゃクロック ヨーグルトあえ	18 (ごはん) ごはん 石狩鍋 ザンギ ごまおひたし	19 (パン) ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草と コーンのサラダ くだもの	20 (ごはん) チキンカレー 野菜の しょうゆづけ	21 (めん) 塩ラーメン 大学芋 くだもの
牛乳★胚芽精米・大麦・酒・醤油・油・豚肉・油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん/人参・玉ねぎ・ホールコーン・干し椎茸・グリーンピース・油・ごま油・醤油・食塩・胡椒★かぼちゃクロック(冷凍食品 小麦・乳・大豆)・揚げ油★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	牛乳★白飯★鮭・食塩・酒・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・みそ・酒・みりん・さんしょう★鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・でん粉・揚げ油★ほうれん草・白菜・白ごま・醤油	牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ/パン粉・バター★ほうれん草・ホールコーン・白ごま/油・きび砂糖・酢・醤油★(予定 柿)	牛乳★白飯・鶏肉・食塩・胡椒・カレー粉・白ワイン/じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレーパウ(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・鶏がらスープ★大根・きゅうり・人参・醤油・みりん・きび砂糖・水あめ・酢	牛乳★ソフトラーメン/豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・油・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・醤油・酒・食塩・胡椒★さつま芋・揚げ油/水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま★(予定 みかん)
24 勤労感謝の日 振替休日	25 (ごはん) ひじきごはん みそ汁 ぶりカツ	26 (パン) コッペパン コーンポタージュ 白花豆クロック もやしの ごまサラダ	27 (ごはん) ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ くだもの	28 (めん) カレーうどん ごまポテト くだもの
	牛乳★胚芽精米・大麦・酒・食塩・鶏肉・酒・油揚げ・しらたき・人参・ひじき・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん★高野豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ★北海道産 ぶりカツ(冷凍食品 ぶり・小麦・大豆)・揚げ油	牛乳★パン(卵)★ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/小麦粉・バター・油・牛乳/チーズ・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★白花豆クロック(冷凍食品 白花豆・乳・小麦・大豆)・揚げ油★ほうれん草・もやし・人参・ホールコーン/醤油・きび砂糖・酢・みそ・酒・豆板醤・白すりごま	牛乳★白飯★ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・みそ・酒★さんま・生姜・醤油・酒・きび砂糖・みりん・酢★(予定 柿)	牛乳★ソフトめん/鶏肉・酒・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ/小麦粉・油・カレー粉/醤油・きび砂糖・みりん・カレーパウ★じゃがいも・揚げ油/白すりごま・きび砂糖・食塩★(予定 みかん)



11月24日は「和食の日」

11月24日は「伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。「だし」は和食の中で重要な役割をもっています。味噌汁やすまし汁のベースとなり、煮物などさまざまな料理の味を決める「かなめ」です。

水や湯を使って魚介や野菜から「うま味」成分を抽出させたものが「だし」です。

給食では、昆布・削り節・煮干しなどで「だし」をとっています。

11月6・7・11・18・25・27日は「だし」をとった汁物が出ます。だしの味や和食の献立を味わって食べてほしいですね!

21日に「だして味わう和食の日」のプリントを配付予定です。

24日は振替休日です。だしをとった鍋などで家族そろっての食事はいかがでしょう。

