いただきます　11月

2026年（令和８年）10月30日　澄川小学校　澄川西小学校　給食だより

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、元気な体をつくりましょう。

月	火	水	木	金
2 振替休業日 **11月よていこんだて**	3 文化の日 	4　（ごはん） ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし	5　（パ　ン） 黒コッペ かぼちゃのシチュー オニオンチップサラダ くだもの	6　（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
		牛乳★白飯★豚肉･酒･じゃがいも･玉ねぎ･人参･大豆水煮･切干大根･干し椎茸･生姜･油･醤油･黒砂糖･酒★道ひじき春巻 Fe（冷凍食品　豚肉･小麦･大豆･ごま）･揚げ油★小松菜･もやし･糸かつお/醤油	牛乳★パン（卵）★バラベーコン･かぼちゃ･玉ねぎ/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★ロースハム･キャベツ･きゅうり･ホールコーン/玉ねぎ･でん粉･食塩･揚げ油/酢･上白糖･醤油･食塩･胡椒･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
9　（め　ん） カレーうどん 青のりポテト くだもの	10　（ごはん） ごぼうピラフ ぶりカツ 大根サラダ	11　（ごはん） とり天丼 みそ汁 ごま和え	12　（パ　ン） コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	13　（ごはん） **★北海道を食べよう** ごはん ***芋団子汁*** カレイから揚げ のりとあさりのつくだ煮
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･カレールウ★じゃがいも･揚げ油/青のり･食塩★（予定　柿）	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★北海道産　ぶりカツ（冷凍食品　ぶり･小麦･大豆）･揚げ油★大根･まぐろ水煮･きゅうり･人参･白ごま/醤油･きび砂糖･ごま油･酢	牛乳★白飯／鶏肉･酒･醤油･生姜･にんにく･食塩･胡椒･小麦粉･卵･でん粉･ベーキングパウダー･揚げ油/醤油･きび砂糖･みりん･酒･でん粉★高野豆腐･カットわかめ･長ねぎ･みそ★ほうれん草･白菜･白すりごま/きび砂糖･醤油	牛乳★パン（卵）★ホールコーン･クリームコーン･バラベーコン･玉ねぎ･人参/小麦粉･バター･油･チーズ･牛乳･豆乳･スキムミルク･食塩･胡椒･白ワイン･鶏がらスープ★白花豆コロッケ（冷凍食品　白花豆･乳･小麦･大豆）･揚げ油★りんごジュース･上白糖･粉寒天	牛乳★白飯★豚肉･酒/じゃがいも･でん粉･食塩/人参･大根･ごぼう･油･長ねぎ･醤油･食塩･酒★かれいから揚げ（冷凍食品　かれい･でん粉）･揚げ油/玉ねぎ･生姜･にんにく･醤油･ウスターソース･きび砂糖･みりん･でん粉★あさり･生姜･醤油･きび砂糖･酒･みりん/もみのり･ひじき･醤油･酒･みりん･きび砂糖･水あめ
16　（め　ん） 塩ラーメン 大学芋 くだもの	17　（ごはん） ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	18　（ごはん） ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	19　（パ　ン） 背割りコッペ ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	20　（ごはん） キーマカレー あさりのカリッとサラダ
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･カットわかめ･醤油･酒･食塩･胡椒★さつまいも･揚げ油/水あめ･黒砂糖･醤油･酢･黒ごま★（予定　みかん）	牛乳★胚芽精米･大麦･食塩･酒･焼き豆腐･まぐろ水煮･人参･ごぼう･干し椎茸･グリンピース･油･醤油･きび砂糖･酒･みりん･食塩★道メンチカツ（冷凍食品　豚肉･小麦･大豆）･揚げ油★ロースハム･人参･きゅうり･ホールコーン/醤油･きび砂糖･酢･ごま油･辛子	牛乳★白飯★豚肉･醤油･てんさい糖･酒･油･焼き豆腐･しらたき･玉ねぎ･白菜･長ねぎ･たもぎだけ･白すりごま･ごま油･醤油･てんさい糖･酒･唐辛子･豆板醤･長ねぎ･にんにく･生姜･りんご★ぎょうざ（冷凍食品　豚肉･小麦･大豆）･揚げ油★きゅうり･食塩･醤油･きび砂糖･ごま油･白ごま	牛乳★パン（卵）★チキンウインナー（鶏肉･豚肉）･バラベーコン･キャベツ･じゃがいも･大根･人参･食塩･醤油･白ワイン･胡椒･鶏がらスープ★ほっけ･酒･食塩･胡椒･小麦粉･卵･パン粉･白ごま･揚げ油★豆乳･きなこ･きび砂糖･コーンスターチ･食塩･バター	牛乳★白飯/豚肉･赤ワイン･玉ねぎ･人参･セロリ･生姜･にんにく･大豆水煮･レーズン･油･小麦粉･カレー粉･ウスターソース･中濃ソース･ホールトマト缶･ケチャップ･醤油･赤ワイン･食塩･胡椒･オールスパイス･ナツメグ★あさり･生姜･醤油･みりん･小麦粉･でん粉･揚げ油/きゅうり･キャベツ･人参/醤油･酢･きび砂糖･辛子･ごま油･白ごま

23	24　（ごはん）	25　（ごはん）	26　（パ　ン）	27　（ごはん）
 勤労感謝の日	きのこごはん みそ汁 高野豆腐のフライ	和風そぼろごはん みそ汁 さんま スパイス揚げ	黒コッペ 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 くだもの	肉いため丼 みそ汁 くだもの
牛乳★ソフトパスタ/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・パセリ/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★ロースハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン/じゃがいも・揚げ油/醤油・酢・きび砂糖・食塩・胡椒・白ごま	牛乳★胚芽精米・大麦・酒・食塩・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たもぎたけ・干し椎茸・グリンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん★厚揚げ・小松菜・みそ★高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油	牛乳★白飯/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・みそ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・唐辛子★大根・油揚げ・みそ★さんま・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	牛乳★パン（卵）★豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・食塩・胡椒・でん粉/白菜・人参・マッシュルーム/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★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/豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・でん粉・ごま油・白ごま★キャベツ・油揚げ・みそ★（予定　パイン缶）

※「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、ランチマットを御用意ください。
☆記名をお願いします。
◎身支度（エプロン・三角巾・マスク）がないと盛り付けや配り係などは、できません。

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！

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。適切な量をとりましょう。

体力を維持し、免疫力の低下を防ぐ！

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。



いいにほんしょく
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11・13・24・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！
20日に「だしで味わう和食の日」のプリントを配付予定です。土曜・日曜・勤労感謝の日は、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。

だしのうま味



ごはんを中心に

