

給食だより 11月

令和8年10月30日
札幌市立東園小学校



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。暖房などで
空気が乾燥する季節は、いろいろな感染症の流行も心配です。
食事をしっかり摂り、体調を整えて、これからの寒い季節に備えましょう。

11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！

日本人の伝統的な食文化の「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
毎年11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」です。学校給食では、ご飯を中心に
「だし」を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、行事食や郷土料理などで「和食」
の良さや日本の食文化を大切にしています。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化

和食のマナーをチェック！

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

おわんの持ち方
食器の正しい置き方を
知っていますか？

箸の持ち方
箸を正しく持っていますか？

★給食週間

11月24日(火)~27日(金)★

給食週間は、子どもたちに食べものを大切にしようとする気持ちをもつことや
健康を考えて食事をするを学ぶ目的で行っています。学校給食は1889年に
「山形県鶴岡町」で始まりました。その後、戦争があり一旦なくなりましたが、



昭和21年12月24日にアメリカから支援を受けて再開されました。これを記念
して全国の学校で給食週間を行っています。今年は北海道や日本の郷土料理、
道産食材を使った献立や和食の達人のリザーブ給食を実施します。



11月よていこんだて



月	火	水	木	金
2 590 ^{キロ} ツナライス 冷)メンチカツ サイコロサラダ はいが精米 おおむぎ 焼き豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース/冷メンチカツ(豚ひき肉 たまねぎ 調味料)/ハム にんじん きゅうり ホールコーン	3 文化の日 *果物・野菜は価格や品質により変更する場合がありますのでご了承ください。	4 623 ^{キロ} 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 みかん ベーコン かぼちゃ たまねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ 白ごま みかん	5 614 ^{キロ} 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6年早出し 精白米/豆腐 豚肉もも ヒーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく オイスターソース/カラフトししゃも(子持ち)/ほうれんそう はくさい もみり	6 615 ^{キロ} しおラーメン シナモンポテト りんご 早出し給食 豚肉もも しょうが にんにく メンマ つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう カットわかめ/さつまいも シナモン
9 606 ^{キロ} 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 はいが精米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油/鶏肉むね しょうが/缶(みかん バインりんご 黄桃 洋なし)	10 630 ^{キロ} ごはん とりてん(たれ) みそしる ごまあえ 精白米/鶏肉むね しょうが にんにく 卵 ベーキングパウダー/凍り豆腐 カットわかめ 長ねぎ みそ/ほうれんそう はくさい 白すりごま	11 636 ^{キロ} かくしよくパン ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 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 だいこん さやいんげん/ほっけ 卵 白ごま/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター	12 595 ^{キロ} ごはん・ピリカラ すきやき 冷)あげぎょうざ たたききゅうり 精白米/豚肉もも 焼き豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎたけ 白すりごま ごま油 トウバンジャン 長ねぎ にんにく しょうが りんご/冷ぎょうざ(豚4肉 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 生姜 調味料)/きゅうり ごま油 白ごま	13 595 ^{キロ} カレーうどん あおのりポテト みかん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ カレールウ/じゃがいも 青のり/みかん
16 618 ^{キロ} ごぼうピラフ 冷)北海道産ブリカツ だいこんサラダ はいが精米 おおむぎ バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ/冷)北海道産ブリカツ(ぶり 調味料)/だいこん まぐろ きゅうり にんじん 白ごま ごま油	17 608 ^{キロ} キーマカレー あさりのカリッと サラダ 精白米 豚肉ももひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン トマト缶 カレー粉/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま	18 662 ^{キロ} コッペパン・コンクリ ームスープ・冷)白花生 豆コロッケ・アップルゼリー ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/冷)白花生豆コロッケ(白花生 じゃがいも バター 調味料)/りんご(濃縮還元ジュース) 粉寒天	19 576 ^{キロ} にくいためどん みそしる かき 精白米 豚肉肩 メンマ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ みそ	20 565 ^{キロ} ソフトパスタ シーフード トマトソース ストローポテトサラダ ベーコン むきえび たんざいく あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ トマトピューレ トマト缶/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 白ごま
23 きんろう かんしゃの日 *海産物全般(あさり、のり等)には小えび・小かに、貝殻が混入している場合があります。*献立名に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。	24 649 ^{キロ} とりめし いしかりなべ 冷)十勝大豆 コロッケ きゅうしよくしゅうかん はいが精米 おおむぎ 鶏肉むね・もも しょうが たまねぎ/鮭ダイス 豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ つきこんやく ふなしめじ 長ねぎ みそ 山椒/冷)十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 たまねぎ 調味料)	25 581 ^{キロ} セルフドック (せわりコッペ+フランク) みそワタンスープ・ほう れん草とコーンのサラダ ホークウインナー(豚肉・調味料)/乾爆ワタン 豚肉肩 しょうが にんにく みそ ごま油 メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ ほうれんそう/ほうれんそう ホールコーン 白ごま	26 524 ^{キロ} ごはん・けんちんじる からしあえ・いわし あげ(いわしの「たれ」を えらぶりザープ給食) 精白米/鶏肉もも 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/まいわし しょうが 白ごま みそ/焼き竹輪 こまつな もやし	27 591 ^{キロ} ながさきちゃんぽん (汁にえび入り) あげいも いちごのデザート ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく むきえび つと もやし にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンツアイ 黒さくらげ ごま油/じゃがいも ベーキングパウダー 卵 牛乳/苺のデザート(苺果汁 調味料)
30 611 ^{キロ} ビビンバ 冷)かぼちゃチーズフライ フルーツミックス はいが精米 おおむぎ 豚もひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン にんじん こまつな もやし 白ごま 長ねぎ 冷かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズフード 牛乳 マーガリン 調味料)/缶(みかん バイン 黄桃 洋なし)	12/16 14 ^{キロ} ごはん・いもだんご じる・冷)かれいから あげ(パーベキューソースかけ) のりとあさりのつくだに 精白米/鶏肉もも じゃがいも にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/冷かれい唐揚げ(かれい 調味料)(たまねぎ しょうが にんにく)/あさり もみのり ひじき 水あめ	2 631 ^{キロ} 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 豚肉肩 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン こまつな もやし 白ごま	3 595 ^{キロ} わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ 精白米 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが ごぼう にんじん みそ/だいこん 油揚げ みそ/さんま しょうが にんにく	4 654 ^{キロ} きつねうどん ごまみそポテト パイン 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも みそ 白すりごま