

11月 給食だより

令和7年10月31日

札幌市立豊平小学校
札幌市立東山小学校

おはしの国の人だもの 11月24日は

11月24日は和食の日（いいにほんしょく）であることにちなみ、おはしを正しく使うことのメリット、嫌いばしについてお知らせします。小学校低学年のうちは、まだ手指の操作性の発達が十分ではなく、思った通りに動かせない可能性があります。正しく持てるようになるのは15歳以降という説もありますので、小学生の今、ぜひとも練習してほしいと思います。



● はしを正しく持てるとできること ●

切る



つまむ



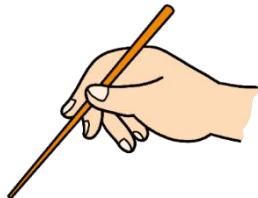
めんをすくう



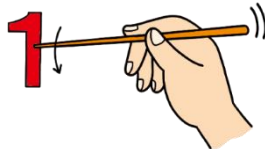
茶わんのご飯を
きれいに食べる



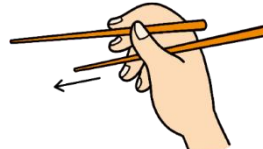
● はしの正しい持ち方の練習法 ●



①正しい鉛筆の持ち方
ではしを1本持つ。



②「1」の字を書くように
たてに動かす。



③下のはしを親指の付
け根から中指と薬指
の間に通す。

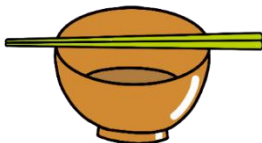


④下のはしを動かさず
上のはしだけを動か
せるように練習する。

● 嫌いばしの例 ●

古来から受け継がれてきた「はしのタブー」の例です。「さしばし」「ねぶりばし」がマナー違反なのは、はしの先が傷むのを防ぐためとも言われています。

渡しばし



もちばし



さしばし



ねぶりばし



日本全国味めぐり

第三弾は 19日（水） みそかつ丼



愛知県の料理

愛知県名古屋市の名物料理「みそかつ」をごはんのにのせるみそかつ丼が登場します。本場のみそだれは豆みその「八丁味噌」を使いますが、給食では赤みそを使って、子どもに食べやすい味に仕上げます。

11月のよていにन्दて

*牛乳は毎日つきます。*パンには卵、乳、小麦が使われています。（ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。）ソフトめん（うどん）、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。（めんは卵、乳不使用です。）

*小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。

*調味料類、だし類は食材表から除いています。

*冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いいたします。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日 	ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ パインかん ツイストパン/ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 小麦粉 サラダ油 チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳 パン粉 バター パセリ/ほうれんそう ホールコーン 白ごま サラダ油 /パイン缶詰	とりミックスどん みそしる りんご 白飯 鶏肉 しょうが 小麦粉 かたくり粉 厚揚げ 揚げ油 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン サラダ油 白ごま /凍り豆腐 こまつな みそ /りんご	きつねうどん チーズポテト みかん ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たまぎたけ ほうれんそう /じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スkimミルク /みかん	ツナライス レバーいりメンチカツ ごまあえ 米 大麦 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 サラダ油 /レバー入りメンチカツ 揚げ油 /こまつな もやし 白すりごま /
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし 白飯/鮭ダイス 豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ つきこんにやく ふなしめじ 長ねぎ みそ さんしょう /鶏肉 しょうが にんにく 全卵 かたくり粉 揚げ油/ほうれんそう はくさい 白ごま /	かくしよく ポトフ チーズフォンデュサンド コロッケ 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 だいこん さやいんげん /チーズフォンデュサンドコロッケ 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター /	ごはん とうふのオイスターソースに ししやものからあげ いそあえ 白飯/豆腐 豚肉もも ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 /ほうれんそう はくさい 切りり /	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざく いか 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 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト ビューレトマト缶詰 オレガノ /フレッシュポテト 揚げ油 青のり /	ごぼうピラフ ホッケフライ バナナ 米 大麦 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 サラダ油 /日本海産ホッケフライ 揚げ油/バナナ
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん とうふとえびのチリソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 東山小なし	くろコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ パインかん 黒コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク /厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうりにんじん ごま油 白ごま/パイン缶詰	みそかつどん すましじる おひたし 味めぐり 愛知県の料理 白飯 豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 みそ ごま油 白ごま/豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ /こまつな はくさい 系かつお /	カレーうどん ごまポテト なし ソフトめん 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 たまぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ /フレッシュポテト 揚げ油 白すりごま /なし	ひじきごはん みそしる サケフライ 11月24日は和食の日 
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	レーズンパン コーンポタージュ あげポークシュウマイ もやしのごまサラダ レーズンパン/クリームコーン ホールコーン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク /ポークシュウマイ 揚げ油/ほうれんそう もやし ホールコーン にんじん みそ トウバンジャン 白すりごま /	チキンカレーライス やさいのしょうゆづけ 白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ケチャップ /だいこん きゅうりにんじん 水あめ /	しおラーメン だいがくいも キウイフルーツ ソフトラーメン 豚肉もも にんにく サラダ油 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 塩わかめ 煮干し しょうが/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 黒ごま/キウイフルーツ	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ 米 大麦 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 サラダ油 ごま油 /かぼちゃコロッケ 揚げ油/みかん 缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつめかん 缶詰 ヨーグルト /