

給食だより



令和8年10月30日
月寒東小学校



秋から冬に向かい、お店に美味しい野菜や魚介類が並んでいます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりな野菜が旬を迎え、ビタミン豊富な果物も収穫されます。旬の食材をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

11月24日は和食の日



「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種類の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種を取りやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう！



良質なたんぱく質
まめ類



ビタミン・ミネラル
こま
(種実類)



ミネラル・食物繊維
わかめ
(海藻類)



ビタミン・食物繊維
やさしい類



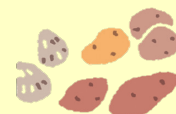
カルシウム
さかな
(魚介類)



食物繊維・ビタミン
しいたけ
(きのこ類)



食物繊維・ビタミン
いも類



海藻たっぷり！ごはんも進む！

きゅうしょくしつ つくだに
給食室ののりの佃煮！

【材料】5人分

- ・きざみのり…10g
- ・ひじき…1g
- ・濃口しょうゆ…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・さとう…小さじ2
- ・水あめ…小さじ1
- ・水…80g

【作り方】

- 1 ひじきは戻しておく。
- 2 のりは分量の水に浸してから加熱する。
- 3 ひじきを入れ、柔らかくなったら調味料を入れて、少し煮詰めて出来上がり✨



大きい焼きのりでも大丈夫ですが、手で適当な大きさにちぎってから水に浸すとよいと思います◎

11月のよていにन्दて

- ・11月27日(金)はリザーブ給食です。鶏肉にかける照り焼きか味噌だれかを事前を選び、選んだ方を提供します。
- ・12月4日(金)に出る、きびなごカリカリフライのきびなごは卵を持っている可能性があります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
開校記念日 	 文化の日 <small>HeiClue</small>	長崎ちゃんぽん (えび入り) スパイシーポテト バナナ ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、竹の子、チンゲン菜、黒さくらげ/フレンチポテト/バナナ	焼豚チャーハン かぼちゃチーズフライ げきウマ春雨サラダ 胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、椎茸、グリーンピース/かぼちゃチーズフライ/ハム、緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、コーン、にんじん	和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、白いりごま、生姜、ごぼう、にんじん/大根、油揚げ/さんま、生姜、にんにく
9日 コッペパン チキングラタン 豆腐ナゲット アップルゼリー	10日 ご飯 すまし汁 とんかつ 中濃ソース しょうが和え	11日 肉うどん ごまみそポテト バイン缶詰	12日 ごぼうピラフ プリカツ 大根サラダ	13日 肉炒め丼 味噌汁 柿
コッペパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、にんじん、バター、牛乳、豆乳、チーズ、パン粉、パセリ/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵/りんごジュース、粉寒天	白飯/豆腐、カットわかめ、椎茸、長ねぎ/豚肉、卵、パン粉/小松菜、白菜、生姜	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、じゃがいも、白すりごま/バイン缶	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ/プリカツ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、白いりごま/キャベツ、油揚げ/かき
16日  振替休業日	17日 ご飯 芋団子汁 かわいい唐揚げ のりの佃煮 白飯/鶏肉、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ/かわいい唐揚げ/もみのり、ひじき	18日 塩ラーメン 大学芋 黄桃缶	19日 きのごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	20日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、にんじん、白いりごま
23日  勤労感謝の日 <small>HeiClue</small>	24日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃも天ぷら 磯和え 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく/カラフトししゃも(子持ち)、卵/ほうれん草、白菜、切りのり	25日 パスタシーフード トマトソース ストロポテトサラダ ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃがいも、白いりごま	26日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 胚芽米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、椎茸、グリーンピース/メンチカツ/ハム、にんじん、きゅうり、コーン	27日 ご飯 けんちん汁 醤油味 鶏肉の照り焼き 鶏肉の味噌だれ からし和え 白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ/鶏肉、生姜、(味噌だれ)白すりごま/ハム、小松菜、もやし
30日 角食 ボトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	1日 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 小松菜とコーンの和風マヨ	2日 カレーうどん 青のりポテト みかん	3日 ビビンバ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	4日 豚すき丼 味噌汁 きびなごカリカリフライ
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、大根、さやいんげん/ほっけ、卵、パン粉、白いりごま/豆乳、きな粉、バター	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、椎茸、生姜/ひじき春巻/小松菜、コーン、まぐろ水煮、エッグゲアマヨネーズ(卵不使用)	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、椎茸、ほうれん草、長ねぎ/フレンチポテト、青のり/みかん	胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、小松菜、もやし、白いりごま/鶏肉、生姜/みかん缶、バイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、竹の子、ほうれん草/じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ/きびなごカリカリフライ

* 牛乳は毎日 200 mlが1個つきます。

* 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合もありますので御了承ください。

* 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かにが混入している場合があります。

* 調味料・だしについては表示していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。

ご希望の方は学校にお知らせください。