



きゅうしょくだより

令和8年(2026年)10月30日

札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校

ふゆ つよ からだ 冬に備えて強い体づくりを!

いよいよ冬の到来が近づいてきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま!」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに、栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。



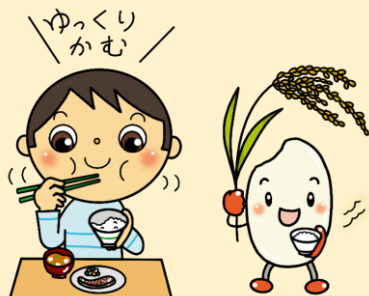
ごはんの良さを見直しましょう!

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ごはん」は和食の要です。ごはんには次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため、腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



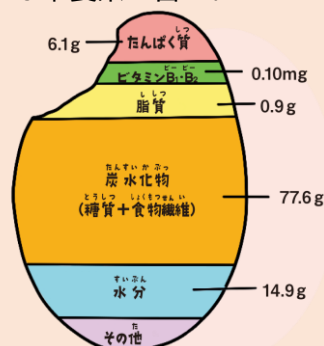
多彩なおかずと合う

ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

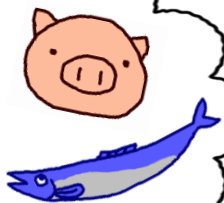
お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

「ごはんをしっかり食べよう!」~11月27日はリザーブ給食~

11月27日(金)は、リザーブ給食です。リザーブ給食とは、事前に食べたいものを選び、予約をしておく給食のことです。今回は、私たちの体のエネルギー源となるごはんをしっかりと食べることをテーマに、「豚丼」か「さんまのかば焼き丼」かのどちらかを選んで、食べます。リザーブ給食を通して、ごはんのよさを感じてもらえたらと思います。事前に調査を実施していますので、ぜひ、お子さんとご家庭で話題にしてみてください。



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



11月のよていにとだて

※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらすが等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
くらコッパパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ ようなしかんづめ 山の手:振替休業日	文化の日 	きつねうどん ごまみそポテト りんごかんづめ ソフトめん(小麦粉)、油揚げ、かまぼこ、干しいたけ、長ねぎ、たまご、ほうれんそう、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、みそ、白ごま/りんごシロップ漬け	ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、にんにく、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油/(かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、小麦粉、粉末状大豆たん白、でん粉)なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰/	ごはん しょうゆけんちんじる いわしスパイスあげ からしあえ 白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、むろあじ、昆布、宗田/まいわし、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、なたね油/ハム、こまつな、もやし、からし/
レーズンパン はくさいと にくボールのクリームに こまつなと コーンのサラダ かき 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、なたね油、白ごま/なし缶詰	ごはん じゃがいものそばろに ひじきはるまき おひたし 白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、黒砂糖、みそ、昆布/(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、でん粉、オイスターソース、小麦粉)なたね油/こまつな、もやし、糸かつお/	カレーうどん あおのりポテト みかん ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまご、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、青のり/みかん	きのごはん みそしる こうやどうふのフライ 胚芽精米、大麦、昆布、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たまご、干しいたけ、サラダ油/厚揚げ、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油/	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 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、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、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、なたね油/ほうれんそう、はくさい、もみのり/
かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 山の手南:振替休業	にくいためどん みそしる かき 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/かき	えびいりながさき ちゃんぽん スパイシーポテト パインかんづめ ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、にんにく、しょうが、むきえび、かまぼこ、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、黒きくらげ、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、長ねぎ/フレンチポテト、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/パイン缶詰	ごぼうピラフ とりにくのたつたあげ だいこんサラダ 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油/	ごはん ぶたじる かわいいからあげ のりとあさりの つくだに 白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/(かわいい、でん粉※魚卵混入の恐れあり)、なたね油、中濃ソース/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ/
勤労感謝の日 	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、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ/あさり、しょうが、小麦粉、かたくり粉、なたね油、きゅうり、キャベツ、にんじん、からし、ごま油、白ごま/	しおラーメン きなこポテト パインかんづめ ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、しょうが、サラダ油、メンマ、かまぼこ、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、ごま油、白ごま、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/フレンチポテト、なたね油、きな粉/パイン缶詰	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 胚芽精米、大麦、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、サラダ油/(豚肉、パン粉、小麦粉、大豆たんぱく)なたね油/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油、からし/	ぶたどん 「さんまかばやきどん みそしる ミニトマト リザーブ給食 白飯、豚肉、鶏肉、小麦粉、しょうが、かたくり粉、白飯、さんま、かたくり粉、小麦粉、しょうが/だいこん、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/ミニトマト
コッパパン コーンクリームスープ しらはなまめコロツケ りんごかんづめ 小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/(白花豆、じゃがいも、バター、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状大豆たん白)なたね油/りんごシロップ漬け	とりてんどん みそしる ごまあえ 白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油/凍り豆腐、カットわかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/こまつな、はくさい、白ごま/	パスタシーフード トマトソース ストロウポテトサラダ ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、むきえび、いし、あさり、玉ねぎ、にんじん、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、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、オレガノ、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、なたね油、白ごま/	やきぶたチャーハン プリカツ みかん 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、ごま油/(ぶり、パン粉、小麦粉、植物油脂、でん粉、ライ麦粉)なたね油/みかん	ごはん ビリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり 白飯/豚肉、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまご、白ごま、ごま油、てんさい糖、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、しょうが、でん粉)なたね油/きゅうり、ごま油、白ごま/