

# 11月のこんだて

○物資の都合により、こんだての内容を一部変更する場合があります。  
○こんだて表には、その日の主な食材を記載していますが、アレルギー表としての対応はしていません。



月		火		水		木		金	
＼ 11月が旬の食べものたち ／									
はくさい		ほうれんそう		かき		ぶり		まぐろ	
3日		4日		5日		6日		7日	
		(ごはん) 牛乳 他人丼 大根スープ ハチミツレモンゼリー		あんぱん 牛乳 華風スープ カレー米粉ポテト		ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 さばしょうが煮		小ごはん 牛乳 きざみきつねうどん イカリング(2個) 冬みかん	
		ぶたにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・ながねぎ・たまご・だいこん・レモン		はるさめ・ぶたにく・にんじん・たけのこ・もやし・ながねぎ・しいたけ・じゃがいも		とりむねにく・さつまいも・にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・しめじ・れんこん・いんげん・さば		あぶらあげ・ながねぎ・ほうれんそう・いか・みかん	
10日		11日		12日		13日		14日	
(ごはん) 牛乳 ポークハヤシライス 福神漬 フルーツポンチ		ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め 白菜のおひたし		米粉小バターパン 牛乳 ペスカトーレ ベーコンエッグ えだまめ		ごはん 牛乳 のっぺい汁 豚キムチ 豆乳プリン		米粉丸コッパ切り込みパン 牛乳 カレー風味のクリームチャダーメンチカツ 温野菜(リース和え)	
ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト・だいこん・パイナップル・みかん・かんてん		なまあげ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・ぶたひきにく・だいす・はくさい		マッシュルーム・えび・いか・たまねぎ・トマト・たまご・ベーコン・えだまめ		とりむねにく・ちくわ・あぶらあげ・こんにゃく・ごぼう・にんじん・じゃがいも・とうふ・ぶたにく・キャベツ・はくさい・にら		あさり・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・はせり・ぶたにく・キャベツ	
17日		18日		19日		20日		21日	
ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき入り厚焼き卵 のりつくだに		ごはん 牛乳 呉汁 真ほっけ和風フライ		ソフトフランスパン 牛乳 マカロニクリーム煮 ハンバーグ(カテルズ) ブロッコリー		ごはん 牛乳 中華風塩あんかけ豆腐 若鶏のごま照り焼き		小ごはん 牛乳 豚骨ラーメン 豆腐焼売(2個) アーモンド バナナ	
じゃがいも・ぶたにく・にんじん・ごぼう・こんにゃく・たまご・のり		だいす・ぶたにく・ながねぎ・にんじん・あぶらあげ・とうふ・たまねぎ・じゃがいも・ほっけ		マカロニ・マッシュルーム・えび・たまねぎ・にんじん・パセリ・ぶたひきにく・ブロッコリー		とうふ・はくさい・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ハム・とりももにく		キャベツ・にんじん・もやし・きくらげ・ながねぎ・ぶたにく・とうふ・アーモンド・バナナ	
24日		25日		26日		27日		28日	
		ごはん 牛乳 キーマカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ		米粉コッパパン 牛乳 アルファベットスープ ポークケチャップソテー 冬みかん チョコペースト		菜飯 牛乳 いももち汁 春雨のごま炒め		ごはん 牛乳 海でく煮 からしあえ ふりかけ(のりたま)	
		とりひきにく・だいす・じゃがいも・いんげん・たまねぎ・トマト・だいこん・みかん・パイナップル・レモンゼリー		ウインナー・キャベツ・にんじん・マカロニ・ぶたにく・たまねぎ・ピーマン・パプリカ・トマト・みかん		だいこん・じゃがいも・にんじん・あぶらあげ・はるさめ・ぶたにく・もやし・メンマ・こまつな		えび・いか・ホタテ・たまねぎ・にんじん・しらたき・たまご・しいたけ・もやし	

# 給食だより 11月

旭川市立東五条小学校

令和7年10月29日

だんだんと寒さが本格的になってきました。ぐっと冷えることが増える11月は、さまざまな野菜が食べ頃となります。旭川でも多くの野菜が育てられ、給食でも使用されています。育ててくれた農家さん、運んでくれるトラック運転手さん、調理してくれる調理員さん…。給食にはたくさんの人が関わって、みなさんの元へ届きます。感謝の気持ちをもって、今月は残食を減らせるように！みんなでがんばりましょう～

## 11月食育目標 感謝して食べよう

給食ができるまでには、どのような人たちが関わっているのでしょうか。

### 畜産農家さんや 漁師さん

畜産農家さんとは、お肉となる動物を育てたり、乳製品や卵を生産したりしています。漁師さんは朝早くから海に出て、魚などの海産物をとっています。



### 農家さん

農家さんは、お米や野菜をつくっています。種や苗をうえ、長い月日をかけて、わたしたちがおいしく食べら

る作物を育てています。天候や気温によって作物がだめになってしまうように、毎日たくさん工夫をしています。



### 肉屋さんや魚屋さん、 八百屋さんなど

農家さんや漁師さんから仕入れた野菜や肉や魚を調理しやすくしてくれたり、しんせんなものを選んで届けてくれたりします。



### 配達業者さん

給食室で調理する食材を、お店や工場から給食室まで運んでくれています。なかなか知られていない役割ですが、毎日たくさんの食材を運んできてくれているので、とても大切な役割です。

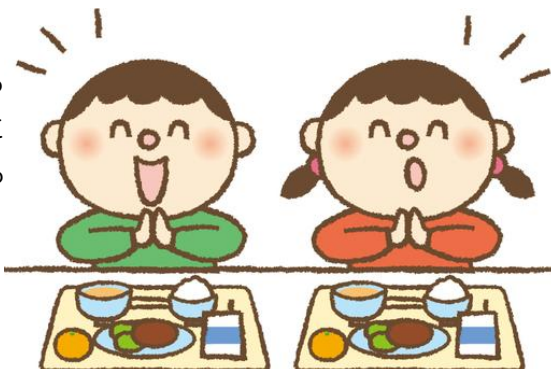


### 調理員さん

毎日、温かくておいしい給食を作ってくれています。安心で安全な給食を提供できるよう、衛生面にとっても気をつけながら作業をしています。すごく大変な仕事ですが、みんなに 맛있고思ってもらえるように、毎日がんばって作っています。



このようにたくさんの人たちのおかげで、みなさんの元に毎日おいしい給食が届けることができます。また、肉や魚などは、動物の大切な命をいただいています。



苦手なもの、食べずに残していませんか？お話を夢中で食べられなかった、と、なってしまったいませんか？苦手なものを少しでも頑張って食べたり、残さず完食したりすることは、感謝の気持ちを表す第一歩です！