

# 給食だより11月

令和5年10月27日  
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	水	あ ん ぱ ん	牛乳	エビボールスープ・インドポテト	
2	木	ご は ん	牛乳	鶏ごぼう汁・さば生姜焼き・りんご	
6	月	じゅうにしゅざっくく (十二種雑穀ごはん)	牛乳	他人丼・いももち汁・みかん	
7	火	ご は ん	牛乳	のっぺい汁・豚キムチ	
8	水	米 粉 丸 コ ッ ペ 切 り 込 み パ ン	牛乳	マカロニクリーム煮・豆腐ハンバーグ・温野菜	
9	木	ご は ん	牛乳	豚肉と芋の甘辛炒め・茎わかめともやし中華和え	
10	金	しょう 小 ご は ん	牛乳	五目うどん・イカリングフライ(2個)・バナナ	
13	月	むぎ 麦 ご は ん	牛乳	キーマカレー・福神漬・フルーツゼリー和え	
14	火	ご は ん	牛乳	実だくさん汁・五目きんぴら・味付けのり・りんご	
15	水	こめこしょう 米粉小バターパン	牛乳	バスカトーレ・ベーコンエッグ・ブロッコリー中華ドレッシング	
16	木	ご は ん	牛乳	豆腐とベーコンの中華煮・ホッケ和風フライ	
17	金	こめこ 米粉コッペパン	牛乳	ワンタンスープ・若鶏のごま照り焼き・フライドポテト	
20	月	むぎい 麦入り菜飯	牛乳	秋野菜の煮物・ひじき入り厚焼き卵	
21	火	ご は ん	牛乳	生揚げのマーボー炒め・おひたし	
22	水	ご は ん	牛乳	かぼちゃ団子のとろとろ汁・にしんおろし煮・みかん	
24	金	しょう 小 ご は ん	牛乳	豚骨ラーメン・ビッグ肉団子・バナナ	
27	月	むぎ 麦 ご は ん	牛乳	ハヤシライス・福神漬・フルーツポンチ	
28	火	ご は ん	牛乳	かいぞく煮・揚げぎょうざ(2個)	
29	水	ソフトフランスパン	牛乳	米粉コーンスープ・ウィンナーと野菜のソテー・枝豆・いちごジャム	
30	木	ご は ん	牛乳	豆腐チゲ・三色あえ・グレープゼリー	

※物資の都合により、一部の献立が変わる場合があります。



## 感謝して食べよう



きゅうしよく  
給食ができるまでに  
たくさんの人や食べ物が関わっています。

す きら  
好き嫌いをしていると体に影響が出てきます。



かぜなど  
ひきやすくなる



ちからで  
力が出ない  
からだ  
体がだるい

はだがある



ほねは  
骨や歯が  
よわ  
弱くなる



いまげんき  
今は元気でも、栄養の足りなくなると、少しずつ  
しょうじょうで  
症状が出てきます。大人になっても元気で丈夫に  
いるために何でも食べられるようにしましょう。

のこ  
残さないで食べてくれることが感謝につながります。