令和8年度

11月給食だより

千歳市学校給食センター

グラウンドの木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。朝晩寒くなってきて、かぜをひいたり、体調を崩したりする人も増えてきているようです。外から帰った時や、食事の前には、ハンドソープを使った丁寧な手洗いが大切です。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。

6年生のバイキング給食がスタート

豊富な食品の中から何をどのように選択すればよいのかを考えさせ、自らの健康を守る力を育てることを目的として、毎年6年生を対象に実施しています。「栄養のバランスを考えて自分で選んで食べる」ことを通して、食事の楽しさを感じながら、食事に対する自己管理能力を養う場として、そして思い出に残る給食時間となればと思います。



給食センターの調理員が各学校へ出向き準備をします。

自分が選んだ料理をチェックして、栄養価を計算します。





バイキング給食　メニューカード

小学校　6年　組　名前

種類	選択する数	献立名	食べるもの	エネルギー	
おもにエネルギーのもとになる食品	3品から2品選ぶ	いなり寿司		77	合計
		クロワッサン		90	
		ナポリタン		121	
	2品から1品選ぶ	フライドポテト約8本		123	
		フルアメリカンドッグ2個		93	キロカロリー
おもに体をつくる食品	3品から2品選ぶ	から揚げ		77	合計
		えびフライ		52	
		ハンバーグ		46	キロカロリー
おもに体の調子を整える食品	必ず選ぶ	野菜サラダ		43	合計
		りんご		22	
		オレンジ		10	
		パイン		32	キロカロリー
汁物	必ず選ぶ	かぼちゃ団子汁		92	合計
デザート	4品から1品選ぶ	ロールケーキ（チョコ、いちご）		56	
		ミニカップカスタードプリン		53	
		豆乳クリームカップケーキ		36	
		蓮照みかんゼリー		44	
飲み物	当日、3品から1品選ぶ	牛乳		101	
		オレンジジュース		76	
		りんごジュース		63	
調味料	当日、2品から1品選ぶ	中華ドレッシング		17	
		シーザーサラダドレッシング		33	キロカロリー

※右の欄に、自分が選ぶ献立のエネルギーの合計を記入しましょう。

※あなたが食べる献立のエネルギー量　　合計　　キロカロリーです。

※あなたに必要なエネルギー量は？・・・高学年（5～6年）720キロカロリー



「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくる食品」「おもに体の調子を整える食品」から料理を選びます。デザートや飲み物、ドレッシングの味も選択し、自分だけの一食分の献立を作っていきます。





10月15日に祝梅小学校で行われたバイキング給食の様子です。子ども達はからあげやハンバーグ、デザートだけではなく野菜サラダも完食！！「おいしかったよ！」「たくさん食べたよ！」と楽しくバイキング給食の時間を過ごしていました。

いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくと、将来の歯や口の健康につながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。給食では、小学校6日（金）、中学校4日（水）に茎わかめを使用したかみかみ塩ラーメンを提供します。

和食の日

11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。小学校は19日（木）、中学校は20日（金）が和食の日を考える献立です。給食のみそ汁は煮干しでだしをとっています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



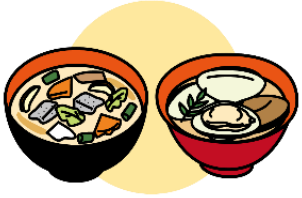
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは心をこめて



箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



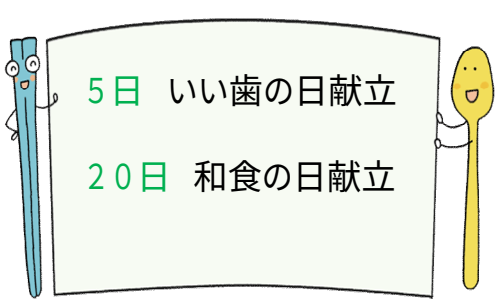
令和8年度11月予定こんだて表・中学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値830kcal
◎たんぱく質基準値　摂取熱量の13～20%

	献立	食品 エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
2(月)	ごはん	ごはん		
	豆腐ときのこの味噌汁		豆腐 油揚げ 白みそ	なめこ・大根 しいたけ ほうれん草
793 kcal	骨に注意して食べましょう ほっけの西京フライ	菜種油	ほっけの西京フライ	
	きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	豚肉	ごぼう しらたき 人参
4(水)	角食パン	角食パン		
	ラビオリスープ	ラビオリ オリーブ油	ベーコン	人参 しめじ 大根
745 kcal	チキンロイヤルカツ		チキンロイヤルカツ	
	ウインナーソテー	菜種油	ウインナー	キャベツ 人参
5(木)	かみかみ塩ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 茎わかめ	人参 もやし・長葱 たけのこ 生姜・にんにく
749 kcal	揚げギョーザ【3個】	菜種油	ギョーザ	
	マーボー厚揚げ	三温糖 でん粉 菜種油	厚揚げ	いんげん 人参・玉葱 生姜・にんにく
6(金)	ごはん	ごはん		
	けんちん汁		豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう・長葱 つきこんにゃく
779 kcal	鶏塩から揚げ	菜種油	鶏塩から揚げ	
	炒め納豆	菜種油 三温糖	納豆 豚肉	玉葱・人参 ピーマン
9(月)	ごはん	ごはん		
	中華スープ		鶏肉	白菜・玉葱 人参・長葱
	えびシューマイ【3個】		えびシューマイ	
753 kcal	ヤーコン入り チンジャオロース	ヤーコン でん粉 三温糖 ごま油・菜種油	豚肉	たけのこ ピーマン 干し椎茸 にんにく・生姜
10(火)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	吉野汁	でん粉	豆腐	大根・人参 干し椎茸 小松菜・長葱
758 kcal	骨に注意して食べましょう さばの塩焼き		さばの塩焼き	
	五目豆	菜種油 三温糖	高野豆腐 大豆 竹輪	つきこんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース
11(水)	丸パン	丸パン		
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・玉葱 人参・しめじ
	えびカツ	菜種油	えびカツ	
815 kcal	トマトミート	菜種油 三温糖	豚肉 大豆ミート	玉葱・人参 生姜・にんにく
	スライスチーズ		スライスチーズ	
12(木)	スパゲティナポリタン	スパゲティ 菜種油 三温糖	豚肉	玉葱 人参 ピーマン
	ウインナー		ウインナー	
824 kcal	じゃがバター炒め	じゃが芋 バター 菜種油	ベーコン	パセリ
13(金)	ごはん	ごはん		
	すき焼き風煮	三温糖 菜種油	豚肉 焼き豆腐	玉葱・白菜 人参 長葱 えのき茸 しらたき
854 kcal	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮	
	スイートポテト	スイートポテト		
16(月)	ごはん	ごはん		
	かぼちゃ団子汁	かぼちゃ団子	鶏肉	大根 ごぼう 人参・長葱
770 kcal	骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮【2個】		にしんの甘露煮	
	ひじきとさつま揚げの炒め煮	菜種油 三温糖	ひじき さつま揚げ	しらたき・人参 れんこん 干し椎茸

	献立	食品 エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
17(火)	ごはん	ごはん		
	もやしの味噌汁		油揚げ 白みそ	もやし 長葱
839 kcal	骨に注意して食べましょう ぶりの生姜醤油フライ	菜種油	ぶりの生姜醤油フライ	
	豚肉とごぼうの煮物	三温糖 菜種油 白ごま	豚肉 赤みそ	ごぼう・人参 ピーマン しらたき・生姜
18(水)	角食パン	角食パン		
	さつま芋のクリームシチュー	さつま芋 菜種油 バター	ベーコン 牛乳	人参 玉葱
832 kcal	ケチャップ味肉団子【2個】		ケチャップ味肉団子	
	ブロッコリーソテー	菜種油	ウインナー	ブロッコリー コーン 玉葱
19(木)	肉うどん	うどん	豚肉 竹輪	小松菜 長葱 干し椎茸
	ハムチーズフライ	菜種油	ハムチーズフライ	
770 kcal	厚揚げの味噌炒め	菜種油 三温糖 でん粉	厚揚げ 白みそ	玉葱 人参 ピーマン しめじ
20(金)	ごはん	ごはん		
	豚汁	じゃが芋	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	人参 白菜 ごぼう・玉葱 つきこんにゃく
834 kcal	骨に注意して食べましょう さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮	
	切干大根の炒め煮	菜種油 三温糖	さつま揚げ 鶏肉	切干大根 人参
24(火)	ごはん	ごはん		
	大根と油揚げの味噌汁		わかめ 油揚げ 白みそ	大根 人参 長葱
751 kcal	厚焼き玉子		厚焼玉子	
	豚ジンギスカン	菜種油	豚肉	キャベツ 玉葱 もやし・人参
25(水)	丸パン	丸パン		
	ミネストローネ	じゃが芋 オリーブ油 三温糖		キャベツ・玉葱 人参・トマト にんにく
747 kcal	ほたてのクリームコロッケ	菜種油	ほたてのクリームコロッケ	
	ガリバタペンネソテー	マカロニ バター・菜種油	ベーコン	玉葱・エリンギ パセリ・にんにく
	チョコクリーム	チョコクリーム		
26(木)	五目あんかけ焼きそば	蒸し麺 三温糖 ごま油 菜種油 でん粉	豚肉	玉葱・白菜 人参・長葱 たけのこ きくらげ にんにく 生姜
748 kcal	鶏つくね		鶏つくね	
	カスタードワッフル	カスタードワッフル		
27(金)	ごはん	ごはん		
	クイッティオスープ	クイッティオ		白菜・人参・長葱 もやし・生姜
	春巻き	菜種油	春巻き	
811 kcal	ガパオ風	菜種油 三温糖	鶏肉	玉葱・ピーマン 赤ピーマン たけのこ バジル・にんにく
30(月)	麦ごはん	麦ごはん		
	ポークカレー	じゃが芋 菜種油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜
880 kcal	コーンと枝豆のソテー	菜種油	ベーコン	コーン 枝豆・キャベツ
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー		



今月の千歳産
しいたけ

2日 豆腐ときのこの味噌汁



※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。