# 給食だより

令和8年度 11月号

江別市立学校給食センター
（センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800）
URL : http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/

## 感謝して食べよう





１１月２３日は「勤労感謝の日」です。皆さんが食べている食事や給食は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人たちの支えによって成り立っています。生き物の命をいただいていること、食事を支える人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、日々の食事を大切にしましょう。
　また、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしたり、できるだけ残さないで食べることも大切なことです。







## 11月24日は「和食の日」

１１月２４日は「和食の日」です。和食とは日本の伝統的な食文化のことをいいますが、近年のライフスタイルの変化により行事食や郷土料理などの食文化が失われつつあります。そこで、和食を次の世代へと保護・伝承していくことの大切さを考える日として制定されたのが「和食の日」です。
　給食では、２４日（火）に和食の日にちなんだ料理を提供予定です。だしや味噌、納豆などの発酵食品や旬の食材の鮭を使用するなど、和食の特徴を取り入れた献立になっています。しっかりと味わいながら食べましょう。

### 「和食」の特徴




## アンケートの結果を取り入れています！

　小学校３年生、５年生、中学校２年生にアンケートを行い「好きなメニュー」「給食に出して欲しいメニュー」を取り入れています。
　月ごとに対象の学校がかわります。今回は令和８年7月にアンケートを行った学校のうちの２校です。



**江別太小学校**
イタリアンチキン
揚げギョウザ
華風きゅうり漬け

**野幌中学校**
すき焼き
ビビンバ
はちみつレモンゼリー

## ～11月の地場産情報～








## ★小学校６年生リザーブ給食★

3種類のデザートから各自が1つを選択します。そして、町村農場のビン牛乳がつきます。今年度は9～11月の3か月の間で実施します。



11月は…第二小学校・中央小学校・対雁小学校

実施日：１１月　27日（金）

## 11月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

| 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 | 江別産使用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2(月) | 担々麺 | ラーメン | 豚ひき肉 | もやし・人参 | |
| | | きび砂糖・白ごま | 赤みそ | チンゲン菜・長葱 | |
| | | キャノーラ油 | 白かまぼこ | 生姜 | |
| | 揚げギョウザ | キャノーラ油・ごま油 | 豚肉・鶏肉 | 長葱・生姜 | 長葱 |
| 小学校 754 kcal | | 豚脂・小麦粉 | ひじき | しいたけ・キャベツ | |
| 中学校 814 kcal | 華風きゅうり漬け | きび砂糖・ごま油 | | きゅうり | |
| | | 白ごま | | 人参 | |
| | はちみつレモンゼリー | はちみつ | | レモン果汁 | |
| 4(水) | ごはん | ごはん | | | |
| | 豆腐と玉葱のみそ汁 | | 豆腐 | 玉葱・人参 | 玉葱 |
| | 骨に注意して食べましょう | | 油揚げ | 長葱 | |
| | | | 白みそ | 白菜 | 長葱 |
| 小学校 657 kcal | にしんの煮付け | 砂糖・水あめ | にしん | | |
| 中学校 826 kcal | 変わりきんぴら | きび砂糖 | 豚肉 | ごぼう・大根 | 白菜 |
| | | キャノーラ油 | 糸切り昆布 | 人参 | |
| | | 白ごま | さつま揚げ | しらたき | |
| 5(木) | ココアパン | ココアパン | | | |
| | かぼちゃのクリームシチュー | バター | 鶏肉 | かぼちゃ | かぼちゃ |
| | | | 脱脂粉乳 | 玉葱 | 玉葱 |
| | | | 牛乳 | 人参 | |
| 小学校 644 kcal | フランクフルト | 砂糖 | 豚肉 | | キャベツ |
| 中学校 788 kcal | 紫玉葱のレモンドレッシングあえ | レモンドレッシング | | キャベツ | 紫玉葱 |
| | | | | 紫玉葱・人参 | |
| | | | | コーン | |

| 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 | 江別産使用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 6(金) | 麦ごはん | 麦ごはん | | | |
| | もずくスープ | | もずく・豆腐 | 人参・長葱 | 長葱 |
| | | | 白かまぼこ | 玉葱 | |
| | みそだれ肉団子 | 豚脂 | 鶏肉・豚肉 | 玉葱 | |
| 小学校 629 kcal | | ごま | みそ | 生姜 | |
| 中学校 879 kcal | ビビンバ | きび砂糖 | 豚肉 | 人参・たけのこ | 玉葱 |
| | | ごま油 | 赤みそ | もやし・長葱 | |
| | | 白ごま | | ほうれん草・生姜 | |
| 9(月) | スパゲティミートソース | ソフトパスタ | 豚ひき肉 | 玉葱 | |
| | | 小麦粉 | 鶏レバー | 人参 | |
| | | きび砂糖 | | | |
| | ほうれん草オムレツ | 油・澱粉 | 卵 | ほうれん草 | 玉葱 |
| 小学校 698 kcal | [代替 揚げかまぼこ] | 澱粉・油 | 魚肉すりみ（たら） | | |
| 中学校 801 kcal | 白玉入りフルーツポンチ | 白玉餅 | | みかん | |
| | | ラフランスゼリー | | パイン | |
| | | | | 黄桃 | |
| 10(火) | ごはん | ごはん | | | |
| | 豚汁 | じゃがいも | 豚肉・豆腐 | 人参・玉葱・大根 | 大豆 |
| | | | 白みそ | 長葱・ごぼう | |
| | | | | つきこんにゃく | |
| 小学校 675 kcal | 鶏肉のごま照り焼き | パン粉・ごま・砂糖 | 鶏肉 | | 玉葱 |
| 中学校 860 kcal | 大豆とひじきの炒め煮 | きび砂糖 | ベーコン・大豆 | 人参 | 長葱 |
| | | キャノーラ油 | ひじき・高野豆腐 | | |
| | | | 焼きちくわ | | |

# 11月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
センター調理場 TEL 382-5188
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

| 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 | 江別産使用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 11(水) | コッペパン | コッペパン | | | |
| | 米粉のクリームシチュー | じゃがいも<br>バター<br>米粉 | 鶏肉<br>脱脂粉乳<br>牛乳 | 玉葱<br>人参 | 玉葱 |
| 小学校 655 kcal | 白身魚のバジルフライ 骨に注意して食べましょう | パン粉・小麦粉<br>キャノーラ油 | ほき | バジル | |
| 中学校 792 kcal | コールスローサラダ | コールスロードレッシング | ポークハム | キャベツ・人参<br>きゅうり・コーン | キャベツ |
| 12(木) | ごはん | ごはん | | | |
| | すき焼き | きび砂糖 | 豚肉<br>高野豆腐<br>焼き豆腐 | しらたき<br>玉葱・長葱<br>たもぎ茸 | 玉葱<br>長葱 |
| 小学校 656 kcal | いわしのオレンジ煮 骨に注意して食べましょう | 砂糖 | いわし | オレンジ果汁 | |
| 中学校 849 kcal | 白菜の浅漬け | 白ごま | | きゅうり<br>白菜・人参 | 白菜 |
| 13(金) | コッペパン | コッペパン | | | |
| | ミネストローネ | じゃがいも<br>きび砂糖 | 豚肉 | 人参・玉葱<br>キャベツ・トマト<br>パセリ・にんにく | 玉葱 |
| 小学校 613 kcal | 味付き肉団子 | 豚脂・油 | 鶏肉・豚肉 | 玉葱 | |
| 中学校 804 kcal | ペンネガーリックソテー | ペンネ<br>キャノーラ油 | ベーコン | 玉葱・しめじ<br>バジル・にんにく | キャベツ |
| | いちごジャム | 砂糖 | | いちご | |
| 16(月) | あんかけうどん | うどん<br>澱粉 | 鶏肉<br>油揚げ<br>つと | 干ししいたけ<br>長葱<br>人参 | 長葱 |
| 小学校 700 kcal | さつまパイ | さつまいも<br>小麦粉・砂糖<br>キャノーラ油 | | レーズン | 人参 |
| 中学校 764 kcal | 小松菜のごまあえ | 白ごま<br>きび砂糖 | 糸寒天 | 小松菜<br>もやし・人参 | |
| 17(火) | ごはん | ごはん | | | |
| | ハヤシライス | じゃがいも | 豚肉 | 玉葱<br>人参<br>生姜 | 玉葱 |
| 小学校 693 kcal | コーンと枝豆のソテー | キャノーラ油 | チキンウインナー | コーン<br>枝豆 | 人参 |
| 中学校 906 kcal | りんご | | | りんご | |
| 18(水) | ツインパン | ツインパン | | | |
| | マカロニスープ | じゃがいも<br>マカロニ | ポークウインナー | 玉葱・キャベツ<br>人参・コーン | 玉葱<br>人参 |
| 小学校 602 kcal | イタリアンチキン | 澱粉・パン粉<br>小麦粉・砂糖 | 鶏肉 | 玉葱・りんご<br>にんにく | キャベツ |
| 中学校 749 kcal | スイートパンプキン | 砂糖<br>バター | 牛乳<br>生クリーム | かぼちゃ | かぼちゃ |
| | (中)ベビーチーズ | | チーズ | | |
| 19(木) | ごはん | ごはん | | | |
| | 白菜となめこのみそ汁 | | 油揚げ<br>豆腐<br>みそ | 白菜・なめこ<br>人参<br>長葱 | みそ<br>人参 |
| 小学校 662 kcal | 骨に注意して食べましょう<br>あじフライ(ソース) | キャノーラ油<br>パン粉・小麦粉 | あじ | | 白菜 |
| 中学校 830 kcal | 大根と鶏肉の煮物 | きび砂糖<br>澱粉 | 鶏肉 | 大根・人参<br>枝豆・生姜 | 長葱 |
| 20(金) | 江別小麦パン | 江別小麦パン | | | |
| | 米粉のコーンポタージュ | バター<br>米粉 | 脱脂粉乳<br>牛乳 | 玉葱<br>コーン | 玉葱 |
| 小学校 644 kcal | ハンバーグのケチャップソースかけ | 豚脂<br>きび砂糖 | 豚肉・鶏肉 | 玉葱<br>トマト | キャベツ |
| 中学校 821 kcal | セミドライソーセージのマリネ | キャノーラ油 | セミドライソーセージ | キャベツ<br>人参・玉葱<br>レモン果汁 | 人参 |

| 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 | 江別産使用 |
|---|---|---|---|---|---|
| 24(火) | ごはん | ごはん | | | |
| | けんちん汁 骨に注意して食べましょう | | 鶏肉<br>豆腐 | 人参・つきこんにゃく<br>大根・長葱・干ししいたけ | 人参 |
| | 鮭の西京焼き | | 鮭・西京みそ | | |
| 小学校 623 kcal | ほうれん草のなめ茸あえ | | 糸寒天 | ほうれん草・人参<br>もやし・なめ茸 | 長葱 |
| 中学校 786 kcal | タレ付き納豆 | | 大豆 | | |
| | 〔代替 のり佃煮〕 | 水あめ・砂糖 | のり | | |
| 25(水) | 塩ラーメン | ラーメン | 豚肉 | たけのこ・もやし<br>玉葱・人参<br>長葱・生姜 | 玉葱<br>人参 |
| | ショーロンポー | 豚脂・春雨<br>小麦粉 | 豚肉<br>鶏肉 | キャベツ・玉葱<br>たけのこ・生姜 | 長葱 |
| 小学校 602 kcal | 焼き豚ときゅうりのごま酢あえ | 白ごま・ごま油<br>きび砂糖 | 焼き豚 | きゅうり・人参<br>キャベツ | キャベツ |
| 中学校 761 kcal | (中)ミルメーク(コーヒー) | 砂糖・コーヒー | | | |
| 26(木) | ごはん | ごはん | | | |
| | スープカレー | じゃがいも<br>オリーブ油 | 鶏肉<br>大豆 | 人参・玉葱<br>キャベツ・しめじ<br>バジル・にんにく<br>トマト・生姜 | 大豆<br>人参<br>玉葱 |
| 小学校 716 kcal | コーンとウインナーのソテー | キャノーラ油 | ポークウインナー | コーン<br>いんげん | |
| 中学校 924 kcal | パイン缶 | 砂糖 | | パイン | キャベツ |
| 27(金) | コッペパン | コッペパン | | | |
| | 野菜コンソメスープ | | ベーコン | キャベツ・玉葱<br>人参・コーン | キャベツ |
| | 照り焼きチキンハンバーグ | パン粉 | 鶏肉 | 玉葱<br>りんご | 人参 |
| 小学校 637 kcal | チーズ入りポテト (卵無しマヨネーズ風ドレッシング) | じゃがいも<br>卵無しマヨネーズ風ドレッシング | チーズ | パセリ | |
| 中学校 788 kcal | (中)ぶどうゼリー | 水あめ・砂糖 | | ぶどう果汁 | 玉葱 |
| 30(月) | ごはん | ごはん | | | |
| | 中華丼の具 卵除去食対応 | きび砂糖<br>澱粉<br>ごま油 | 豚肉<br>うずら卵<br>白かまぼこ | 白菜・人参<br>玉葱・生姜<br>たけのこ | 白菜<br>人参 |
| 小学校 635 kcal | コーンのつまみ揚げ | | 魚肉すりみ(たら)<br>卵 | とうもろこし<br>玉葱 | |
| 中学校 856 kcal | 大根とツナのサラダ | 塩中華ドレッシング | わかめ<br>まぐろ水煮 | 大根・人参<br>きゅうり | 玉葱 |

## 給食の栄養について

給食の栄養は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

| 今月の平均値 小学校は中学年（3．4年生）の栄養価です | |
|---|---|
| 小学校 | エネルギー 658Kcal たんぱく質 27.0g |
| 中学校 | エネルギー 821Kcal たんぱく質 32.3g |

## ～ 保護者の皆様へ ～

### ①長期間給食を食べない場合は事前に学校へご連絡を

事情により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

### ②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局（学校給食センター内／電話887-8992または382-5188）までお問い合わせください。

**夜間納入（相談）窓口を開設しています。**
**毎月第2・4木曜日17:15～20:00　11月は12日と26日です。**

※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。（江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています）