

2025年

11月の献立表

ほっかいどうほしきょうこがっこう
北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
	<p>4日</p> <p>①ご飯 ②真だくさんみそ汁 ③スケトウダラの塩麹焼き ④肉じゃが ⑤牛乳</p>	<p>5日</p> <p>①切り干し大根のご飯 ②みそ汁 ③チキンカツ ④のり和え ⑤牛乳</p>	<p>6日</p> <p>①コッペパン②ジャム ③オニオンスープ ④スパニッシュオムレツ ⑤ほうれん草ソテー^{そう} ⑥牛乳</p>	<p>7日</p> <p>①ミートボールカレー ②福神漬 ③もやしとしめじ和え ④牛乳</p>
10日	<p>①ご飯 ②吉野汁 ③厚揚げのみそ炒め ④甘酢和え ⑤牛乳</p>	<p>11日</p> <p>①塩焼きそば ②ニラ玉スープ ③フルーツサラダ ④牛乳</p>	<p>12日</p> <p>①ひじきピラフ ②白菜スープ ③オニオンチップサラダ ④牛乳</p>	<p>13日</p> <p>①ご飯②ぶりかけ ③みそ汁 ④おでん ⑤わさび和え ⑥牛乳</p>
<u>15日 土曜日 ほしみ祭</u>	<p>①チキンピラフ ②もやしスープ ③ポテトサラダ ④手作りプリン ⑤牛乳</p>	<p>18日</p> <p>①ご飯 ②みそ汁 ③豚肉の野菜炒め ④大根サラダ ⑤牛乳</p>	<p>19日</p> <p>①豆腐そぼろ丼 ②みそ汁 ③マカロニサラダ ④牛乳</p>	<p>20日</p> <p>①セルフコロッケバーガー^{どん} ②ミルクスープ ③コールスロー ④オレンジ⑤牛乳</p>
ふりかえきゅうじつ 振替休日	<p>25日</p> <p>①みそラーメン ②カリポリサラダ ③バナナ ④牛乳</p>	<p>26日</p> <p>①ご飯 ②みぞれ汁 ③揚げ出し豆腐 ④ナムル ⑤牛乳</p>	<p>27日</p> <p>①わかめご飯 ②みそ汁 ③鶏とさつま芋の旨煮 ④おかか和え ⑤牛乳</p>	<p>28日</p> <p>①ポークきのこカレー ②福神漬け③野菜マリネ ④セレクトデザート ⑤牛乳</p>



今月は、今が旬の札幌黄を食べ比べしてみましょう。スープ、サラダ、炒め物で食べてもらいます。





11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるために、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



勤労感謝の日に 思いを伝えよう

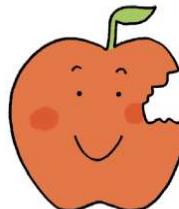
ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたとえ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

よくかんで食べましょう

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つけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。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。



学校給食には、たくさんの方々が関わっています。農家さん、漁師さんや、食材を運んでくる運送業者さんや作ってくれる調理員さんなど。感謝して食べましょう。

秋深くなってきました。学校の周りの紅葉も色づいてきました。季節の変わり目なので風邪もひきやすくなりますが、ほしみ祭も近づいてきましたので、体調には気をつけて、元気に当日を迎えてくださいね。

今月の給食のポイント～

寒くなってきたので、煮込み料理やとろみの付いた汁物も多く取り入れています。しっかり食べて、体の芯から温まりましょう。



札幌黄とは、札幌東区で生まれ育ち、今では幻の玉葱と言われているブランド玉葱です。今月は、今が旬の札幌黄を食べ比べてみましょう。



オニオンスープ・・・札幌黄は肉厚で煮込むと、とろ~りと甘いです。

オニオンチップサラダ・・・札幌黄を素揚げして、サラダに和えます。

豚肉の野菜炒め・・・豚肉と野菜を生姜風味で炒めます。札幌黄は、シャキッと甘くなります。



スケトウダラ・・・かまぼこなど練り製品で食べられることが多く、卵はたらこや明太子として食べられています。4日の焼き魚は、このスケトウダラを塩麹漬けにした焼き魚を食べてもらいます。



15日は、ほしみ祭です。

ほしみ祭の給食は、鶏肉を使ったピラフとスープにポテトサラダです。デザートは、手作りプリンにしました。

当日は、最高のパフォーマンスを見せられるよう、力を合わせて頑張ってください。

セレクトデザート・・・好きなデザートを選んで食べてもらいます。

新米の時期なので、お米にちなみお米で出来たムースかタルトのどちらか選んで食べてもらいます。どちらを選ぶのかな？どうぞお楽しみに～♪