11月 給食だより

家庭数配布

令和８年１０月３０日
北区立十条小学校
校長
栄養士

秋も一段と深まり、色付いた紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

～十条小の給食ができるまで～

１１月２３日は「勤労感謝の日」です。毎日おいしい給食を食べられるのは、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々の様々な努力やご苦労があることを忘れないでほしいです。安全な給食ができるまでに、どのようなことに気を付けているのか見てみましょう。

納品



朝、その日に使う食材が届きます。時間や品質、温度を記録します。

手洗い・手袋



きれいな手で作業するために、２回の手洗いとアルコール消毒をします。

洗浄



野菜と果物は、汚れを落とすために３回洗います。冷凍みかんも素早く３回洗います。

温度測定



火が通っているかどうか、３箇所の温度を測って、７５℃以上あることを確認します。

保存食



食中毒が起きてしまったときの資料として、調理前（食材）と調理後（料理）をそれぞれ保存します。

検食



給食時間が始まる３０分前までに、校長先生が味見します。

＜今月の給食より＞

・９日　いい歯の日（８日）

かみごたえのある食材や、骨の材料となるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンＤが豊富な食材を使った献立です。

・２４日　和食の日

いい（１１）にほんしょく（２４）の日です。和食を代表する魚料理と、和食の基本となる「うま味」をひきだした汁物が登場します。

・２５日、２７日　ブックメニュー①

１１月２４日～１２月４日は読書旬間です。

２５日　「いかりのギョーザ」より　**ツナ揚げぎょうざ**

２７日　「うちにかえったガラゴ」より　**焼きりんご**

どちらも給食室で手作りします。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。お楽しみに！