

給食だよい 11 月

令和6年（2024年）10月31日
札幌市立陵北中学校

11月24日は「和食の日」～和食文化を大切に～

2013年、「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。

実りの季節である秋は、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋に、和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて、11月24日（いい日本食）は「和食の日」と制定されています。和食の日には和食をぜひ楽しんでみてはいかがでしょうか。



箸 正しく使えていますか？

和食文化のマナーにおいて、箸を正しく使うことは大切なことです。箸の持ち方は意外と人に見られているものです。正しい持ち方、使い方、美しく食事ができるようにしておきましょう。

親指・人差し指・中指の3本の指で

つまむように持つ

動かすのは
上の箸だけ！



親指・人差し指の間に
挟んで固定する

親指の根元と薬指の
第一関節で支える

マナー違反の〇〇箸に注意！

みんなで気持ちよく食事をしましょう！

寄せ箸



叩き箸



指し箸



給食レシピ

和風そぼろごはん



<材料> (4人分)

・米	320g(約2合)	・赤みそ	小さじ1/2
・鶏ひき肉	60g	・しょうゆ	大さじ1
・焼き豆腐	75g(1/4丁)	・砂糖	大さじ1
・ごぼう	25g(5cm)	・みりん	小さじ1
・にんじん	40g(1/4本)	・酒	小さじ1
・切干大根	8g	・唐辛子	少々
・干しいたけ	4g(約2枚)	・白いりごま	小さじ2
・ひじき	2.5g(小さじ1/2)		
・生姜	2g		
・サラダ油	少々		

<作り方>

- ① 米を炊く。
- ② 焼き豆腐は十分水気を切り、くずしておく。
- ③ ごぼうはさがきにして水につけておく。にんじんはせん切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ④ 干しいたけと切干大根は、水でもどしてみじん切りにする。ひじきは水でもどしておく。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうがを炒め、ひき肉を入れてぼろぼろになるまで炒める。
- ⑥ ⑤に焼き豆腐を入れ水分がなくなるまで炒め、③のごぼう、にんじん、④のしいたけ、切干大根、ひじきを入れてさらに炒める。
- ⑦ Aの調味料を入れて味を含ませる。(水分が足りなければしいたけの戻し汁を入れる)
- ⑧ 唐辛子、白いりごまを入れたらできあがり。

11月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 *果物は気候や価格の変動により変更になることもあります。 アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 *あさり、昆布、わかめ等の海産物については、小さなカニやエビ、貝殻等が混入している場合があります。 *揚げ油は2~3回使いまわしています。				1 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツミックス 胚芽精米 大麦 豚肉 焼 き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 にんじん 小松菜 もやし 白ごま/かぼちゃコ ロッケ 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶
4 振替休日 	5 黒コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップサラダ りんご缶 あさり水煮 ベーコン し ゃがいも 玉ねぎ にん じん パセリ 小麦粉 ハ タタキ サラダ油 牛乳 豆 乳 スキムミルク シュレ ッドチーズ/ハム キャベ ツ ユーリー ホールコー ン 揚げ油 白ごま/りん ご缶	6 かき揚げ丼 味噌汁 柿 えび いかに あさり水 煮 えび しらす 玉ね ぎ にんじん ごぼう 小 松菜 切り干し大根 小 麦粉 卵 揚げ油 かたく り粉/玉ねぎ 揚げ油 た もぎたけ/柿	7 きつねうどん チーズポテト 黄桃缶 油揚げ 鶏肉 つと 干し しいたけ 長ねぎ たも ぎ 小松菜/じゃがいも バター シュレッドチー ズ 牛乳 スキムミルク/黄桃缶	8 きのこごはん ごまザンギ 磯和え 胚芽精米 大麦 鶏肉 油 揚げ にんじん えのき だけ ぶなしめじ たも ぎ 干ししいたけ グリ ンピース サラダ油/鶏肉 生 姜 にんにく 卵 かたく り粉 白ごま 揚げ油/小 松菜 白菜 もみのり
11 和風そばろごはん 味噌汁 りんご 鶏肉 焼き豆腐 切り干し 大根 干ししいたけ 白 ごま 生姜 ごぼう にん じん 油揚げ ひじき サ ラダ油/厚揚げ 小松菜/りん ご	12 豆パン ポテトグラタン コールスローサラダ パイン缶 ベーコン 玉ねぎ じゃ がいも にんじん 小麦 粉 パター サラダ油 シ ュレッドチーズ スキ ムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/キャベツ に んじん ホールコー ン サラダ油/パイン缶	13 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんに く 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小 麦粉 トマト缶/ハム 小松菜 ホールコー ン 白ごま サラ ダ油	14 ゆであげ ボンゴレパスタ スパイシーポテト 乾燥スパゲッティ オ リーフ油 サラダ油 パセリ あさり水煮 大 豆水煮 玉ねぎ にん じん マッシュルー ム セロリ 生姜 に んにく トマト缶/フ レンチポテト 揚げ油 パセリ	15 とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし 胚芽精米 大麦 鶏むね肉 鶏もも肉 生姜 玉ね ぎ サラダ油/十勝大 豆コロッケ 揚げ油/小 松菜 もやし 系かつお
18 ごはん 味噌きのこ汁 さんまの煮つけ 柿 しめじ えのきだけ なめ こ にんじん 大根 ご ぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油/さんま骨付 き 生姜/柿	19 ロールパン ポトフ（ポーク） コーンフライ 温州みかんゼリー ポークウインナー ベー コン キャベツ じゃ がいも にんじん さや いんげん 揚げ油 大根/コーンフライ /温州みかんゼリー	20 ごはん 醤油つみれ汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ たらすりみ 焼き豆腐 生 姜 かたくり粉 大根 にんじん 豆腐 長ね ぎ/ひじき入りぎょう ざ 揚げ油/しらす 系かつお 切り のり 白ごま	21 ガタンラーメン きなこポテト みかん 豚肉 卵 えび いかに ピーはたて ほうれん 草 玉ねぎ にんじん 白煮焼きちくわ わら び 水揚げ 黒きくら げ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/フ レンチポテト 揚げ油 きなこ/みかん	22リザーブ給食 ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ いわしのカリカリフライ 切り干し大根のサラダ 胚芽精米 大麦 パター ベーコン ごぼう 玉 ねぎ にんじん にんに く ホールコーン パ セリ サラダ油/レバ ー入りメンチカツ い わしのカリカリフライ 揚げ油/切り干し大 根 まぐろ水煮 にん じん もやし きゅう り 白ごま ごま油
25 ごはん 豆腐の中華煮 かれいから揚げ +おろしソース ナムル 豆腐 豚肉 えび にん じん 玉ねぎ たけのこ 水煮 たもぎ 干ししい たけ 黒きくらげ 生 姜 にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/ かれいから揚げ 大 根 生姜 かたくり粉 /ハム ほうれん草 もやし にんじん ご ま油 白ごま	26 セルフドッグ （背割コッペ+焼きフランク） コーンシチュー みかん ポークウインナー 玉 ねぎ/ホールコーン クリームコ ー ン ベーコン 玉ね ぎ にんじん じゃがい も パセリ 小麦粉 バター サラダ油 ス キムミルク ユレ ッドチーズ 牛乳 豆 乳/みかん	27 ごはん すき焼き 揚げいわしハンバーグ ミニトマト 豚肉 サラダ油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ たもぎた け 焼きにんじん 豆 腐 干ししいたけ/い わしハンバーグ 揚げ 油/ミニトマト	28 味噌うどん フレンチポテト 黄桃缶 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 豆味噌 白 すりごま 油揚げ つ と 干ししいたけ ほうれん草 長ねぎ フレンチポテト 揚げ 油/黄桃缶	29 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 サラ ダ油 豚肉 長ねぎ 生 姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコー ン 干ししいたけ グリーンピース ご ま油/白花豆コロ ッケ 揚げ油/み かん缶 パイン缶 黄 桃缶 梨缶 夏みかん 缶 りんご ジュー ス