

11月 きゅうしよくだより

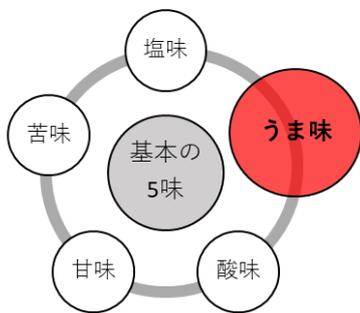
令和6年 10月31日
札幌市立東苗穂小学校

いい にほんしよく
11月 2 4 日は「和食の日」

日本の「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食や日本人が続けてきた食文化を大人から子どものみなさんへと伝えていくことの大切さを改めて考える日として、11月24日は「和食の日」となっています。



だしで味わう学校給食



札幌市の学校給食では、「だし」を大切にしています。おいしい給食のためにはもちろん、塩分を減らすことにも役立つからです。

「だし」には「うま味」がたっぷりつまっています。この「うま味」は人間の感じる基本の5つの味覚のうちの一つです。他には、「塩味(しょっぱい)」「苦味(にがい)」「甘味(あまい)」「酸味(すっぱい)」があります。しょっぱさとも、甘さとも違う、この「うま味」。実は日本の科学者が発見したものです。うま味の正体は「アミノ酸」というもので、アミノ酸がたくさんつながると、みなさんも聞いたことのある、「たんぱく質」になります。たんぱく質は私たちの身体に欠かせない栄養素です。うま味を感じることで、たんぱく質が入っているよ！と体に信号を送っているのです。



和食で使う主なだし



こんぶ



かつおぶし



にぼし



ほししいたけ

北海道を味わおう！～芦別ガタタンラーメン～

芦別市



11月15日には、芦別市の名物料理である「ガタタンラーメン」が登場します。ガタタンとは「ガータ」という中華料理がもとになったスープ料理です。野菜や肉、魚介や山菜などたっぷりの具を入れ、片栗粉でとろみをつけて、仕上げに溶きたまごをふんわり流し入れたら芦別名物「ガタタン」の完成です。今回は、ラーメンと合わせて食べますよ。あたたかくてほっとする味を、楽しんでください♪

11月 よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>4</p>  <p>～振替休日～</p>	<p>5</p> <p>ごはん ローベントン 肉片湯 ひじき春巻 おかかふりかけ</p> <p>豚肉 しょうが にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ 長ねぎ/ひじき春巻き/しらす 系かつお 切りのり 青のり ごま</p>	<p>6</p> <p>せわり 背割コッペ コーンシチュー ウイナーソーテー かき 柿</p> <p>コーン ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/チキンウイナー ケチャップ/柿</p>	<p>7</p> <p>ごはん みそしる 味噌汁(キャベツ・油揚げ) さんまの煮つけ ごま和え(小松菜・白菜)</p> <p>キャベツ 油揚げ/さんま 骨付きしょうが/こまつな はくさい ごま</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>カレーソースパスタ コールスローサラダ</p> <p>スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 小麦粉/キャベツ にんじん コーン</p>
<p>11</p> <p>とりめし さばスパイス揚げ おひたし(小松菜・もやし)</p> <p>米 おおむぎ 鶏肉(むね・もも) しょうが たまねぎ/さば しょうが にんにく 小麦粉/こまつな もやし 系かつお</p>	<p>12</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ かき 柿</p> <p>豆腐 豚肉 ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/ひじき入りぎょうざ/柿</p>	<p>13</p> <p>ツイストパン ポテトグラタン さけ 鮭のハーブフライ (卵・乳除去食あり) ミニトマト</p> <p>ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 パセリ パン粉/鮭 にんにく パセリ バジル 小麦粉 鶏卵 パン粉 チーズ/ミニトマト</p>	<p>14</p> <p>にく 肉そぼろごはん みそしる 味噌汁(いも・玉ねぎ・わかめ) アップルゼリー</p> <p>鶏肉 切り干し大根 ひじき ごま しょうが ごぼう にんじん/じゃがいも たまねぎ わかめ/りんごジュース 粉寒天</p>	<p>15</p> <p>あしべつ 芦別ガタタンラーメン (えび入り)(卵除去食あり) あお 青のりポテト パイン缶</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 鶏卵 えび いか ベビーほたて ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい 焼き竹輪 わらび 黒きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく/フレンチポテト 青のり/パイン缶詰</p>
<p>18</p> <p>ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ フルーツミックス ケチャップソース</p> <p>米 おおむぎ バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく コーン パセリ/レバー入りハンバーグ/フルーツ缶(みかん パイン りんご 黄桃 なし)</p>	<p>19</p> <p>キーマカレー あさりのカリッとサラダ</p> <p>豚肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶/あさり しょうが 小麦粉 きゅうり キャベツ にんじん</p>	<p>20</p> <p>ロールパン ポトフ やさしい 野菜コロッケ おうとうかん 黄桃缶</p> <p>チキンウイナー ベーコン キャベツ にんじん だいこん さやいんげん/ポテトコロッケ/黄桃缶詰</p>	<p>21</p> <p>あつあつ 厚揚げ入り肉炒め丼 みそしる 味噌汁(ごぼう・人参・大根) かき 柿</p> <p>豚肉 メンマ にんじん もやし こまつな 厚揚げ たまねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 ごま/だいこん にんじん ごぼう/柿</p>	<p>22</p> <p>きつねうどん チーズポテト うんしゅう 温州みかんゼリー</p> <p>ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/道 温州みかんゼリー</p>
<p>25</p> <p>やきぶた 焼豚チャーハン かぼちゃ 南瓜コロッケ かき 柿</p> <p>米 おおむぎ 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース ごま油/南瓜コロッケ/柿</p>	<p>26</p> <p>ごはん つみれ汁 醤油味 ごもく 五目きんぴら りんご</p> <p>すりみ 焼き豆腐 しょうが だいこん にんじん 長ねぎ/ごぼう にんじん つきこんにゃく ひじき入りさつま揚げ/油揚げ さやいんげん ごま/りんご</p>	<p>27</p> <p>くろ 黒コッペパン キャロットポタージュ オニオンチップサラダ みかん</p> <p>ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごま/みかん</p>	<p>28</p> <p>さけ 鮭ミックス丼 みそしる 味噌汁(じゃがいも・わかめ) たたききゅうり</p> <p>鮭 しょうが 厚揚げ 小麦粉 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/きゅうり ごま油 ごま</p>	<p>29</p> <p>しお 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう わかめ /じゃがいも/パイン缶詰</p>

◇毎回、牛乳 200 mlが付きます。

◇くだもの等は、急きょ変更することがあります。

◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/は料理の区切りです。)

◇海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。

