

きゅうしょくだよい 11月

令和6年（2024年） 10月31日 北野台小学校 平岡小学校給食便り

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。

秋は海や山のおいしいものがたくさん出回ります。秋の味覚を通して、自然の恵みをいただくことや食にかかわる人の努力について、話し合ってみてはいかがでしょうか。



毎日の食事をいただけることに感謝を

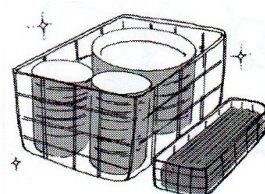
11月23日は、「勤労感謝の日」です。人々の「勤労」に対して「感謝」する日です。また、実はこの日は、古代律令制度においては「新嘗祭（にいなめさい）」の日にあたり、この祭事も、その年の収穫に対して、神に感謝の祈りを捧げる日という位置付けがされていました。「新嘗（にいなめ）」というのは、今年新しく獲れた穀物という意味です。秋の実りが出そろそろ時期です。自然の恵みへの感謝、また勤労の尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

「あいがとう」を伝えよう！

● マナーを守って食べよう

一口ずつよく噛んでよく味わって食べましょう。

食べている人を驚かせるなど、ふざけたりしないで食べましょう。



● 後片付けは思いやりの心で！

食器を洗ってくれる方々のことを考え、食べ残しやごみはきまりにしたがって分別し、スプーンやはしは向きをそろえて返しましょう。



● ばかり食べはやめよう！

一つの料理だけを続けて食べる「ばかり食べ」は、栄養の偏りが心配されます。好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただきましょう。感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

● 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを！

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができると、食べ物になった動植物の命への深い感謝の気持ちを表したあいさつです。「ご馳走（ちそう）」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくれた人々へのねぎらいの言葉です。

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
振替休日	◆ゆであげシーフード トマトソース あおのりポテト	ごもくごはん みそしる ●★ちくわチーズつめ フライ ※『札幌白ごぼう・干しいたけ』 使用日	●★ロールパン ポトフ ★やさいコロッケ もものかんづめ ※『滝野メークイン・札幌大球』 使用日	カレーライス フルーツミックス ※北…就学時健診（早出し） ※『滝野メークイン』使用日
	スパゲティ、サラダ油、パセリ、ゆきえび、いか、白ウイ、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ケチャップ、中濃ソース、醤油、塩、黒こしょう、オレガノ、赤ウイ、鶏がらスープ、フレンチポテト、油、揚げ油、塩、黒こしょう、青のり、	米、大麦、塩、昆布、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリル、ソース、サラダ油、醤油、砂糖、酒、みりん、本みりん、だし汁、凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油、揚げ油、	ロールパン、チキンウインナー、パセリ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、塩、砂糖、醤油、白ウイ、黒こしょう、鶏がらスープ、ポテトコロッケ（野菜）、油、揚げ油、黄桃缶詰、	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリル、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ウイ、塩、オレガノ、鶏がらスープ、みかん缶詰、パイ缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖、
11日	12日	13日	14日	15日
しおラーメン きなこポテト みかん	とりめし サケフライ だいこんサラダ ※『給食委員会栽培大根』使用日	わふうそぼろごはん みそしる りんご ※平…就学時健診（早出し） ※『滝野メークイン』使用日	●★コッペパン ★チキングラタン ●★鮭のハーブフライ パインかんづめ	ごはん とうふの オイスターソースに ひじきいりぎょうざ いそあえ
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、醤油、酒、本みりん、塩、黒こしょう、ごま油、白ごまむき、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが、じゃがいも、油、揚げ油、きな粉、砂糖、塩、みかん、	米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、塩、醤油、酒、みりん、本みりん、砂糖、サケフライ、油、揚げ油、だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう、	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん、本みりん、砂糖、酒、唐辛子、サラダ油、じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、りんご、	コッペパン、鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マヨネーズ、にんじん、小麦粉、サラダ油、生乳、豆乳、ハチマキ、チーズ、塩、白こしょう、白ウイ、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、バター、パセリ、ひらね、にんにく、白ウイ、塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油、揚げ油、パイン缶詰、	白飯、豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、砂糖、オイスターソース、塩、黒こしょう、酒、みりん、かたくり粉、鶏がらスープ、ひらね、きりぎりぎょうざ、油、揚げ油、ほうれんそう、もやし、切りのり、醤油、
18日	19日	20日	21日	22日
きつねうどん ★チーズポテト うんしゅうみかんゼリー ※『干しいたけ』使用日	やきぶたチャーハン ★かぼちゃコロッケ かき ※『干しいたけ』使用日	キーマカレー あさりのカリッと サラダ ※『札幌白ごぼう・滝野メークイン・干しいたけ』使用日	●★せわりコッペ ★コーンシチュー ウインナーソテー りんご ※『滝野メークイン』使用日	さけミックスどん みそしる もやしのカレー和え ※『札幌白ごぼう』使用日
ソフトめん、油揚げ、みりん、だし汁、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれんそう、醤油、砂糖、酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布、じゃがいも、上白糖、砂糖、バター、チーズ、生乳、ハチマキ、塩、温州みかんゼリー、	米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、酒、みりん、本みりん、にんじん、玉ねぎ、パセリ、干しいたけ、グリル、ソース、サラダ油、ごま油、醤油、塩、黒こしょう、かぼちゃコロッケ、油、揚げ油、かき、	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、ソース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ウイ、塩、オレガノ、鶏がらスープ、白ウイ、しょうが、みりん、本みりん、小麦粉、かたくり粉、油揚げ、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、砂糖、からし、ごま油、白ごま、	背割コッペパン、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、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、ハチマキ、チーズ、生乳、豆乳、塩、白こしょう、白ウイ、鶏がらスープ、チキンウインナー、ケチャップ、中濃ソース、赤ウイ、砂糖、りんご、	白飯、鮭ダイス、油、揚げ油、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、酒、本みりん、白ごま、だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、もやし、緑豆、はるさめ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、塩、カレー粉、酒、ごま油、
25日	26日	27日	28日	29日
◆●あしべつ ガタタンラーメン スパイシーポテト パインかんづめ	★ごぼうピラフ レバーいりハンバーグ フルーツミックス ケチャップソース ※『札幌白ごぼう』使用日	ごはん みそしる さんまのにつけ かき	●★くろコッペパン ★クリームシチュー カレーふうみ オニオンチップサラダ みかん ※『滝野メークイン』使用日	ごはん しょうゆけんちんじる ひじきはるまき おかかふりかけ ※『札幌白ごぼう』使用日
ソフトラーメン、豚肉、卵、ゆきえび、いか、ピー、ほたて、ほうれんそう、玉ねぎ、にんじん、はくさい、焼き竹輪、わらび、黒さくらげ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、酒、みりん、本みりん、塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、じゃがいも、油、揚げ油、パセリ、塩、黒こしょう、カレー粉、パセリ、サラダ油、パイン缶詰、	米、大麦、バター、白ウイ、パセリ、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、ソース、パセリ、サラダ油、塩、醤油、黒こしょう、レバー入りハンバーグ、油、揚げ油、みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖、ケチャップ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、赤ウイ、からし、	白飯、キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、さんま骨付き、しょうが、酒、醤油、砂糖、みりん、本みりん、穀物酢、かき、	黒コッペパン、豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレー粉、生乳、豆乳、ハチマキ、チーズ、塩、白こしょう、白ウイ、鶏がらスープ、ハム、キャベツ、きゅうり、パセリ、玉ねぎ、かたくり粉、油、揚げ油、穀物酢、上白糖、砂糖、醤油、塩、黒こしょう、白ごま、みかん、	白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、しょうが、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、塩、酒、むろあじ、昆布、宗田、ひじき春巻、フェ、油、揚げ油、白ウイ、鶏がらスープ、ハム、キャベツ、きゅうり、からし、玉ねぎ、かたくり粉、油、揚げ油、穀物酢、上白糖、砂糖、醤油、糖、糸かつお、砂糖、切りのり、青のり、白ごま、

《参考にしてください》

●卵 ★乳製品 ◆えび

※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は変更になる場合があります。
※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に、甲殻類が混入することがあります。

★11月12日（火）の大根サラダに、北野台小学校の給食委員会で栽培した大根を使用します。お楽しみに！