

朝晩の冷え込みが厳しく、冬の訪れが近づいていることを感じる今日この頃です。朝ごはんをしっかり食べてエネルギーをとり、体を温めてから登校するようにしましょう。

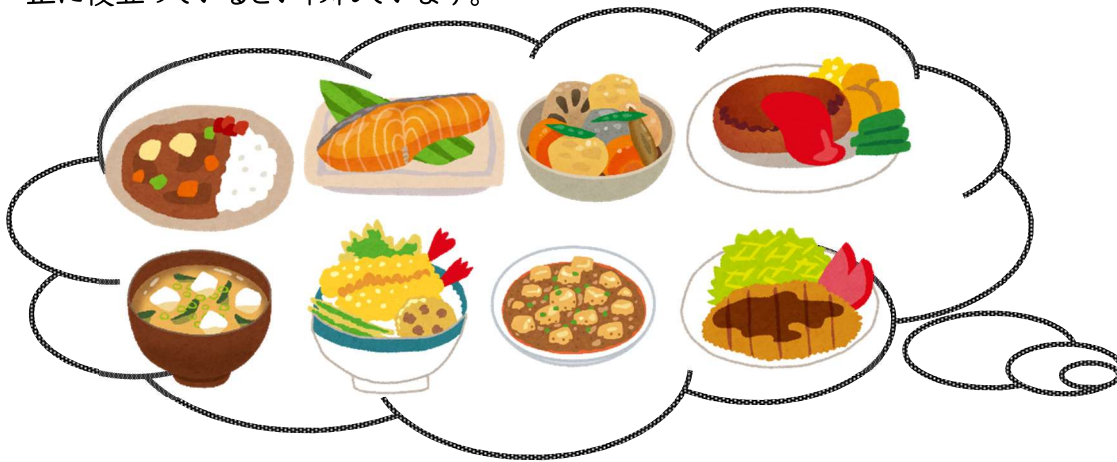
世界が注目！「和食」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。2013年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されました。栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から注目を集めています。

和食は健康的！

和食は「ごはん」を中心としていろんな「おかず」を組合せます。ごはん自体に味がついていないので、どんなおかずともおいしく食べることができます。そのため、たくさんの種類の食品を無理なく食べることができ、自然と栄養のバランスをとることができます。

また、和食は動物性脂肪が少なく、食物繊維の多い野菜を多く食べるので、日本人の長寿や肥満防止に役立っているといわれています。



白いごはんは、
どんなおかずとも
相性バッチリ！



リザーブ給食集計結果



11月27日(水)はリザーブ給食です。「主食の働きを知ろう」のテーマで、パンをおいしく食べられるセルフドックか、ツナサンドのどちらかを選んでもらいました。全校の集計結果は…

セルフドック 308人 ツナサンド 220人 でした！

どちらを選んだ人も、残さず食べてほしいと思います。



11月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用
☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
4 振替休日 	5 焼豚チャーハン ◇☆ちくわチーズ つめフライ グレープゼリー ・胚芽米 小麦 醤油 酒 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく み りん 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 干し椎茸 グリーンピース 鶏卵 塩 こしょう ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン 粉 菜種油 ・ぶどうジュース 粉寒天 砂糖 赤 ワイン	6 ◇☆ロールパン ポトフ ☆野菜コロッケ 洋なし缶 ・チキウイナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやめかん 塩 醤油 ワイン こしょう 鶏から スープ ・野菜コロッケ (冷) 菜種油	7 鮭ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり ・ごはん 鮭 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だし のこ 人参 ビーマン 砂糖 みりん ・大根 人参 ごぼう みそ 削り節 昆 布 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごぼう こま	8 塩ラーメン シナモンポテト バナナ ・ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんに く 醤油 みりん 菜種油 メンマ かまぼこ もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 酒 塩 こしょう 鶏から 豚骨 煮干し 昆布 ・さつまいも 菜種油 砂糖 シナモン
11 振替休業日 	12 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき入りぎょうざ ごまあえ ・豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 木綿豆腐 塩 こしょう 酒 み りん 片栗粉 ・ひじき入りぎょうざ (冷) 菜種油 ・小松菜 白菜 すりこま 醤油 砂糖	13 ◇☆黒コッペパン ☆チキンクリーム煮 ☆かぼちゃコロッケ りんご ・鶏肉 ワイン マカエ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油 小麦 粉 バター 牛乳 豆腐 チーズ スキ ムミルク 塩 こしょう 鶏からスープ ・南瓜コロッケ (冷) 菜種油	14 和風そぼろごはん みそ汁 柿 ・ごはん 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り 干し大根 干し椎茸 ひじき ごま 生姜 菜種油 ごぼう 人参 みそ 醤油 酒 砂糖 みりん 一味唐辛子 ・じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ 削り節 昆布	15 パスタカレーソース バジルポテト ・ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉 ねぎ 人参 マカロニ セロリ 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレーパウダー 中濃ソース 鶏から スープ オリーブオイル 赤ワイン 鶏が らスープ パセリ ・フレンチポテト (冷) 菜種油 にんに く オリーブオイル バジル 塩 こしょう
18 ☆ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ (照焼ソース) フルーツミックス ・胚芽米 小麦 バター 白ワイン 塩 ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にん にく ホールコーン パセリ 菜種油 塩 醤油 こしょう ・バーベキュー (冷) 菜種油 (照焼 ソース) 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 砂糖	19 ごはん みそ汁 さんまのにつけ もやしのカレーあえ ・キャベツ 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・さんま 生姜 酒 醤油 砂糖 み りん 酢 ・もやし カレー粉 人参 醤油 塩 カレー粉 酒 ごま油	20 ◇☆コッペパン ☆ポテトグラタン ◇☆鮭のハーブフライ ミニトマト ・ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人 参 マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆腐 塩 こしょう ワイン 鶏からスープ パン粉 パセリ ・鮭 にんにく ワイン 塩 こしょ う パセリ バジル 小麦粉 卵 パ ン粉 粉チーズ 菜種油	21 キーマカレー あさりのカリッとサラダ ・ごはん 豚肉 ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パ セリ レーズン 菜種油 カレー粉 小 麦粉 鶏からスープ 中濃ソース 醤油 塩 こしょう オリーブオイル ・あさり 生姜 醤油 みりん 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり キャベツ 人参 酢	22 きつねうどん ☆チーズポテト みかん ・ソフトめん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん つと 干し椎茸 長ねぎ たまきき ほうれん草 酒 酢 一 味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 塩
25 とりめし あげいわしハンバーグ (※たたらも含まれています) おひたし ・胚芽米 小麦 醤油 酒 塩 鶏が らスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜 種油 みりん 砂糖 ・いわしハンバーグ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油	26 ごはん ローペンタン ひじき春巻 おかかふりかけ ・豚肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 人 参 白菜 干し椎茸 だしご 長ね ぎ 塩 こしょう ごま油 鶏から スープ ・ひじき春巻 (冷) 菜種油 ・しらす干し 酒 醤油 塩 砂糖 糸かつお のり 青のり ごま	27 リザーブ給食 ◇☆背割りコッペ ☆コーンシチュー 選 ④セルフドック 択 ⑥◇ツナサンド みかん ・ホロシカボチ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種 油 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ 塩 こしょう 白ワイン 鶏からスープ パセリ ④チキンウイナー ケチャップ ウ スターソース 砂糖 からし ワイン ⑥まぐろ水煮 きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう	28 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 りんご ・白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 醬 油 みりん 玉ねぎ りんご 鶏から スープ 砂糖 生姜 にんにく トマト ごま油 ごま ・じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布	29 ◇芦別ガタタンラーメン (えび入り) スパイシーポテト パイン缶詰 ・ソフトラーメン 豚肉 酒 醤油 卵 えび いかに ほうたけ ほうれん 草 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 みりん 塩 こ しょう ごま油 片栗粉 鶏から 豚骨 昆布 煮干し ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 こ しょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ



「ガタタン」は戦後、旧満州から芦別に引き揚げた「村井 豊後之亮(ぶんごのすけ)」という方が、中華料理店を出したのが始まりとされています。名前は小麦粉を水で練って小さな塊にした中華料理の「ガーダ」がルーツという説があり、あっさり塩味のスープで油が少なく胃もたれしないのが長所です。ガーダのほかに野菜や肉、魚介や山菜など多くの具を入れ、片栗粉でとろみをつけて、仕上げに溶き玉子をふわり流し入れます。本来のガタタンはスープのみですが、現在はガタタンラーメンやガタタンチャーハン、ガタタン焼きそばなどのアレンジ料理が生まれています。

