

いただきます

給食だより【11 月号】

 札幌市立鴻城小学校
 札幌市立あいの里東小学校

急に寒くなり、朝起きるのがつらい季節になりました。お子様たちの様子はいかがでしょう。

11 月 23 日は勤労感謝の日です。もともと勤労感謝の日は、収穫物に感謝をする行事が始まりでした。日本の食事の挨拶には、とてもすばらしい感謝の気持ちが込められています。収穫を喜び、それらの食べ物が食卓に並ぶまでに携わった多くの人たちや生き物に、心をこめて挨拶ができるとよいですね。

いただきます

私たちが食べている肉や魚、その他の食べ物にも「命」があります。食べ物に「命をいただきます」という感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」のあいさつをします。

感謝の気持ちをこめて



ごちそうさま

漢字で書くと「御馳走様」。「馳」という漢字は、馬にのって走るという意味で、「走」という漢字は人の走る姿を現しています。「食事を作る為に、駆け回って準備をしていただきありがとうございます」という意味が込められています。



今年度も、JA さっぽろを通じて「北区産じゃがいも」を給食に使用します。(11 月 10・11 日) 北海道を代表する作物「じゃがいも」のメニューは給食でも大人気！おやつにもピッタリです。

～給食メニューをおうちでも～

〇〇ポテト



【材料 4 人分】		【作り方】
じゃがいも 揚げ油	小 4 個	① じゃがいもは好きな形(乱切り、拍子切りなど)に切って、水にさらす。 ② 水をきり、キッチンペーパーなどでじゃがいもの水分をふいて 170～180℃の油でカラッと揚げる。(レンジ加熱してから揚げると早く揚げります) ③ 油をきって、好みの調味料で味付けをする。

フレンチポテト	塩 こしょう (適量)		
スパイシーポテト	塩 こしょう カレー粉・チリパウダー・ナツメグ (*給食ではじゃが芋 110g に対して カレー粉 0.05g・ナツメグ 0.01g 使用)		
青のりポテト	塩 青のり (適量)		
ごまポテト	白すりごま (大さじ 1)	砂糖 (大さじ 1)	塩 (少々)
きなこポテト	きなこ (大さじ 1)	砂糖 (大さじ 1)	塩 (少々)

*給食の分量を目安にしています。お好みで調味料の量を調整してください。

11月予定献立



北区産じゃがいも

★アレルギー対応「除去食対応」あり

月	火	水	木	金
2 ・角食 ・ポトフ ★ほっけのごまフライ ・きなこクリーム チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃが芋、人参、大根、いんげん/ほっけ、鶏卵、ごま/豆乳、きな粉	3 文化の日	4 ・カレーうどん ・青のりポテト ・みかん 鶏肉、油あげ、人参、玉葱、筍、ごぼう、干椎茸、ほうれん草、たもぎ茸、長葱/冷凍フレンチポテト	5 ・きのこごはん ・味噌汁 (小松菜・厚あげ) ・北海道ぶりカツ 胚芽精米、大麦、油あげ、人参、ごぼう、ひじき、えのき茸、しめじ、たもぎ茸、干椎茸、グリーンピース/厚揚げ、小松菜/(既製品)	6 ・ごはん ・ピリカラすきやき ・揚げぎょうざ ・たたききゅうり ・豚肉、焼豆腐、しらたき、玉葱、白菜、長葱、たもぎ茸、りんご、すりごま/(既製品)/きゅうり、ごま
9 ・黒コッペパン ・かぼちゃシチュー ・コールスローサラダ ・柿 ベーコン、南瓜、玉葱、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パセリ/キャベツ、人参、コーン	10 ・ごはん ・じゃが芋そぼろ煮 ・ひじき春巻 ・おひたし 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆水煮、切干大根、いんげん、干椎茸/(既製品)小松菜、もやし、糸かつお	11 ・パスタシーフード トマトソース ・ストロー ポテトサラダ ベーコン、えび、いか、あさり水煮、玉葱、人参、トマト缶、マッシュルーム、セロリ、パセリ/じゃが芋、ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごま	12 ・焼豚チャーハン ・白花豆コロッケ ・フルーツミックス (汁あり) 胚芽精米、大麦、豚肉、人参、玉葱、コーン、干椎茸、グリーンピース/(既製品)/果物缶詰(りんご、みかん、パイナップル、黄桃、梨)	13 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 (大根・油あげ) ・さんまスパイス揚げ 鶏肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、ひじき、ごぼう、人参、ごま/大根、油あげ/さんま
16 ・豆パン ・クリームシチュー カレー風味 ・小松菜とベーコンのサラダ ・洋梨缶 豚肉、セロリ、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ベーコン、小松菜、もやし、ごま	17 ★味噌かつ丼 ・すまし汁 (豆腐・わかめ) ・しょうが和え 豚肉、鶏卵 【みそだれ】 すりごま/豆腐、わかめ、干椎茸、長葱/小松菜、もやし	18 ・長崎ちゃんぽん (えび入り) ・スパイシーポテト ・みかん 豚肉、えび、つと、もやし、人参、玉葱、キャベツ、筍、青梗菜、きくらげ/冷凍フレンチポテト	19 ・コーンピラフ ・鶏肉の竜田揚げ ・切干大根のサラダ 胚芽精米、大麦、ベーコン、玉葱、人参、コーン、パセリ、マッシュルーム/鶏肉/切干大根、まぐろ水煮、もやし、きゅうり、ごま	20 ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 ・ししゃもから揚げ ・磯和え 豆腐、豚肉、玉葱、長葱、人参、ピーマン/カラフトししゃも(子持ち)/ほうれん草、白菜、のり
23 勤労感謝の日	24 ・肉炒め丼 ・味噌汁 (キャベツ・油あげ) ・柿 豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、りんご、玉葱、ごま/キャベツ、油あげ	25 ・きつねうどん ・大学芋 ・りんご 油あげ、つと、干椎茸、長葱、たもぎ茸、ほうれん草/さつまいも、ごま	26 ・ビビンバ(小松菜) ・かぼちゃのチーズフライ ・フルーツミックス 胚芽精米、大麦、豚肉、焼豆腐、メンマ、長葱、人参、小松菜、もやし、ごま/(既製品)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨)	27 ・キーマカレー ・あさりのカリっとサラダ 豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、セロリ、パセリ、レーズン、トマト缶/あさり水煮、きゅうり、キャベツ、人参、ごま
30 振替休業日	【使用予定くだもの】 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> みかん </div> <div style="text-align: center;"> かき </div> <div style="text-align: center;"> りんご </div> <div style="text-align: center;"> 果物缶詰(梨・桃・りんご・パイナップル・みかん) </div> </div>			

*牛乳は毎日 200ml つきます。 *野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)