

令和6年（2024年）10月30日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

11月の給食だより

秋も深まり寒さが身にしみる季節となりました。

今月も旬の食材を使ったメニューや、風邪予防に効果的なビタミンが豊富で体が温まるメニューがたくさん登場します。食欲の秋を堪能しましょう。

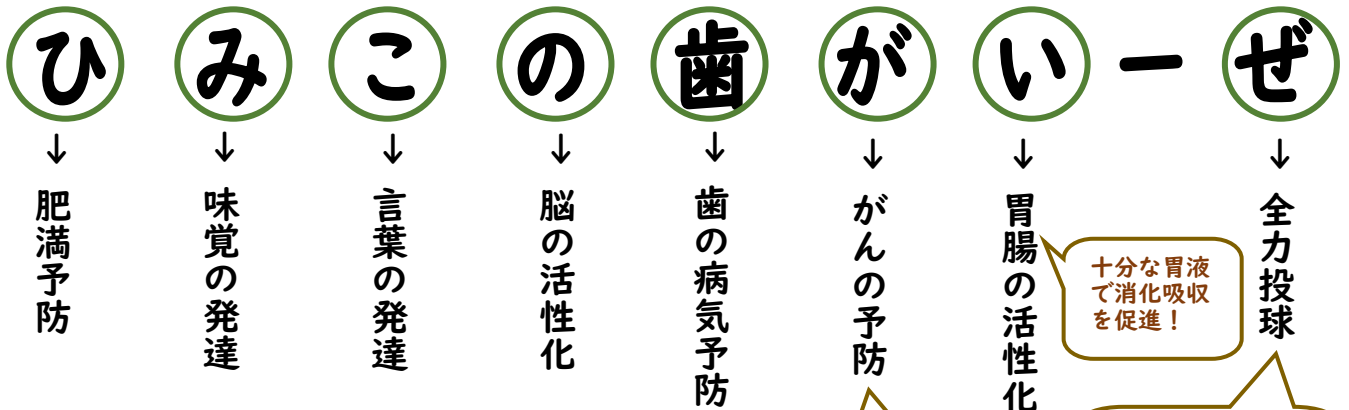
よ〜くかんで
食べてね！！



11月8日は「いい歯の日」



邪馬台国の女王ひみこの食事時間は51分、かむ回数は平均3990回であったのに対し、現代の我々の食事時間は11分と1/5に、かむ回数は平均620回と1/6に減少しています。「歯」は80歳を過ぎても使い続けることができる大切な器官であり、「かむこと」は体にとって多くの効果をもたらします。次の合言葉を意識して、一口30回かむことを習慣づけましょう！！



十分な胃液で消化吸収を促進！

だ液が発がん物質を抑えてくれる！

歯を食いしばって大きな力を発揮！

今月の給食

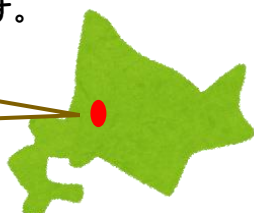
あしべつ

芦別ガタンラーメン

ガタンラーメンは、具たくさんでスープにとろみがあり、仕上げに溶き卵をふんわり流し入れたラーメンです。

芦別市では、戦後、炭鉱が盛んで、厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、おなかを満たしていたそうです。

芦別市



地産地消

札幌白ごぼう

札幌白ごぼうは、札幌で生まれ、札幌で昔から作られている「札幌伝統野菜」の一つです。他のごぼうよりも皮や果肉の色が白いので、白ごぼうという名前がつけました。14日は、清田区産の白ごぼうを使ったピラフを予定しています。



札幌伝統野菜・・・札幌黄（玉葱）・札幌大球（巨大キャベツ）サッポロミドリ（枝豆）など

11月 予定献立

月	火	水	木	金
4	5 信濃小 振替休業日	6	7	8
文化の日の 振替休日 	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・ピーマン・玉葱・ 長葱・人参・生姜・にんにく・ 油・醤油・砂糖・オイスターソース・酒・ みりん風調味料・片栗粉■キャ ベツ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏 肉・長葱・でん粉・ごま油・砂 糖・醤油・生姜・しいたけ・ほ たてエキス・かきエキス・小麦 粉・油 ■小松菜・白菜・ごま ・醤油・砂糖	芦別ガタタンラーメン 青のりポテト パイン缶 ■ラーメン・豚肉・卵・イカ・ ほたて・ほうれん草・玉葱・人 参・白菜・ちくわ・わらび・き くらげ・長葱・生姜・にんにく・ 油・醤油・酒・みりん風調味料・ 片栗粉・ごま油■じゃがいも・ 油・青のり	とりめし 道産にしんフライ おひたし ■胚芽精米・大麦・醤油・酒・ 鶏肉・生姜・玉葱・油・みり ん風調味料・砂糖■にしん・小 麦粉・パン粉・でん粉・油■小 松菜・もやし・糸かつお・醤油	和風そばろごはん 味噌汁 りんご ■ごはん・鶏肉・豆腐・切り干 し大根・しいたけ・ひじき・ご ま・生姜・ごぼう・油・人参・ 味噌・醤油・酒・砂糖・みりん 風調味料■じゃがいも・玉葱・ わかめ・味噌
11	12	13	14	15
ロールパン ポトフ 野菜コロッケ 黄桃缶 ■チキンウインナー・ベー コン・キャベツ・じゃがいも・人 参・大根・さやいんげん・醤油 ■じゃがいも・豚肉・玉葱・と うもろこし・人参・グリーンビ ース・脱脂粉乳・醤油・砂糖・み りん・酒・小麦粉・パン粉・ご ま・油	ごはん 味噌汁 さんまの煮つけ 柿 ■キャベツ・油揚げ・味噌■さ んま・生姜・酒・醤油・砂糖・ みりん風調味料・酢	ほうとう風うどん ごまポテト 温州みかんゼリー ■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・ つと・かぼちゃ・白菜・大根・ 人参・しいたけ・長葱・味噌・ 醤油・みりん■じゃがいも・ 油・ごま・砂糖■温州みかん果 汁・砂糖・粉あめ	札幌白ごぼうピラフ バー入りハンバーグ ケチャップソース フルーツミックス ■胚芽精米・大麦・バター・ベ ーコン・ごぼう・玉葱・人参・ にんにく・コーン・パセリ・油・ 醤油■牛肉・玉葱・豚肉・豚レ バー・でん粉・大豆・油・ケチ ャップソース(ケチャップ・ウ スターソース・砂糖)■みかん 缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	キーマカレー あさりのカッパとサラダ ■ごはん・豚肉・玉葱・人参・ セロリ・生姜・にんにく・大豆・ パセリ・レーズン・油・小麦粉・ ウスターソース・中濃ソース・ トマト缶・ケチャップ・醤油■ あさり・生姜・醤油・みりん風 調味料・小麦粉・片栗粉・油・ きゅうり・キャベツ・人参・酢・ 砂糖・ごま油・ごま
18	19	20	21	22
背割コッペ コーンシチュー ウインナーソーテ バナナ ■コーン・ベーコン・玉葱・人 参・じゃがいも・パセリ・小麦 粉・バター・油・スキムミルク・ チーズ・牛乳・豆乳■チキンウ インナー・ケチャップ・中濃ソ ース・砂糖	肉炒め丼 味噌汁 柿 ■ごはん・豚肉・メンマ・人参・ 油・もやし・小松菜・醤油・み りん風調味料・玉葱・りんご・ ウスターソース・砂糖・生姜・ にんにく・トウバンジャン・片 栗粉・ごま油・ごま■じゃがい も・わかめ・長葱・味噌	塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 ■ラーメン・豚肉・生姜・にん にく・醤油・みりん風調味料・ 油・メンマ・つと・もやし・人 参・玉葱・白菜・長葱・ほうれ ん草・わかめ・酒■さつまい も・油・砂糖・シナモン	きのこごはん 味噌汁 チキンカツ ■胚芽精米・大麦・酒・油揚げ・ 人参・ごぼう・ひじき・えのき たけ・しめじ・たまごたけ・し いたけ・グリーンピース・油・醬 油・砂糖・みりん風調味料■高 野豆腐・小松菜・味噌■鶏肉・ 小麦粉・卵・パン粉・油	ごはん 肉片湯(ローヘンタン) ひじき春巻き おかかふりかけ ■豚肉・生姜・醤油・酒・片栗 粉・人参・白菜・しいたけ・た けのこ・長葱・ごま油■たけの こ・人参・豚肉・ひじき・大豆・ ごま油・醤油・でん粉・砂糖・ 酒・オイスターソース・小麦粉・油■し らす干し・酒・醤油・砂糖・糸 かつお・のり・青のり・ごま
25	26	27	28	29
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 ■ベーコン・玉葱・人参・じゃ がいも・パセリ・小麦粉・バタ ー・油・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・玉葱・片栗 粉・油・酢・砂糖・醤油・ごま	ごはん つみれ汁 揚げポークシュウマイ 五目きんぴら ■すりみ・豆腐・生姜・酒・味 噌・片栗粉・大根・人参・長葱・ 醤油■玉葱・豚肉・牛肉・でん 粉・大豆・酒・砂糖・醤油・小 麦粉・油■ごぼう・人参・つき こんにゃく・油揚げ・さやいん げん・油・砂糖・醤油・酒・み りん風調味料・ごま	ゆであげカレーソース フレンチポテト ■スパゲティ・油・豚肉・大豆 水煮・玉葱・人参・セロリ・生 姜・にんにく・小麦粉・カレー ルー・ケチャップ・デミグラス ソース・ウスターソース・中濃 ソース・醤油■じゃがいも・油	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ りんご ■胚芽精米・大麦・醤油・酒・ 油・豚肉・長葱・生姜・にんに く・みりん風調味料・人参・玉 葱・コーン・しいたけ・グリン ピース・ごま油■南瓜・パン 粉・じゃがいも・玉葱・脱脂粉 乳・パン粉・米粉・砂糖・小麦 粉・油	鮭ミックス丼 味噌汁 黄桃缶 ■ごはん・鮭・酒・醤油・生姜・ 片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・ 玉葱・たけのこ・人参・ピーマ ン・砂糖・みりん風調味料・ご ま■大根・人参・ごぼう・味噌

★果物は天候や生育状況によ
って、変更になる場合があり
ます。ご了承ください。
★献立名の下は使用食材の一
部です。ご覧ください。
★「あさり」「のり」「わかめ」
「しらす干し」などの海産物
全般に、漁法や餌の関係で小
さな「えび」「かに」が混入
する場合があります。ご了承
ください。
★牛乳(200ml)は毎日つき
ます。

食べよう!



ニッポン!!

今月は
山梨県です



13日(水) ほうとう風うどん

ほうとうは、南瓜・大根・白菜・人参などの
野菜と小麦粉で作った太いうどんのような麺を
味噌味の汁で煮込んだ料理で、山梨県の郷土料
理です。

給食では、麺を煮込むことができないので、いつ
もの麺を使い「ほうとう風うどん」として食べます。