

きゅうしょくだより11月

札幌市立盤溪小学校 令和7年（2025年）10月31日発行

朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。風邪などで体調をくずしている人も増えています。うがいや手洗いなど、日頃の生活での予防に努めましょう。食生活では、好き嫌いをしないでバランスよく食べて抵抗力をつけ、温かいもので体を温めることが大切です。

ほっかいどう 北海道をたべよう

11月10日から5日間は、北海道の郷土料理や地場産物の食材を使った料理が給食に登場します。北海道の豊かな食を楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。

17日

ボルシチ

ボルシチは、ビーツを使ったロシアの料理です。ビーツの赤い色が鮮やかなスープです。ビーツは、オランダやオーストラリアなどが主な産地ですが、北海道の羽幌町、石狩市でも特産品として栽培が盛んです。北海道でとれた栄養豊富なビーツを給食で味わいましょう。

11日

石狩鍋

石狩鍋は、140年くらい前に生まれた石狩市の郷土料理です。漁師さんが鍋に、獲ってきた鮭と野菜のぶつ切りを入れ、みそで味付けして食べたのが始まりです。その後、石狩の鮭料理の店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れ、広まりました。鮭一匹を残さず使う北海道らしさがいっぱいの料理です。給食では、鮭、野菜の他に豆腐も入れ、山椒で香り良く仕上げています。

12日

鹿肉のミートソース

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はミートソースを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにつながります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。

エスカロップ

エスカロップは、北海道の根室市で生まれた料理です。1963年ごろに、根室市内のレストランで漁師さんのためのメニューとして考えられたのが始まりです。今では、根室の郷土料理として定着し、よく食べられています。たけのこが入ったバターライスの上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけて食べます。

13日

ジンギスカン丼

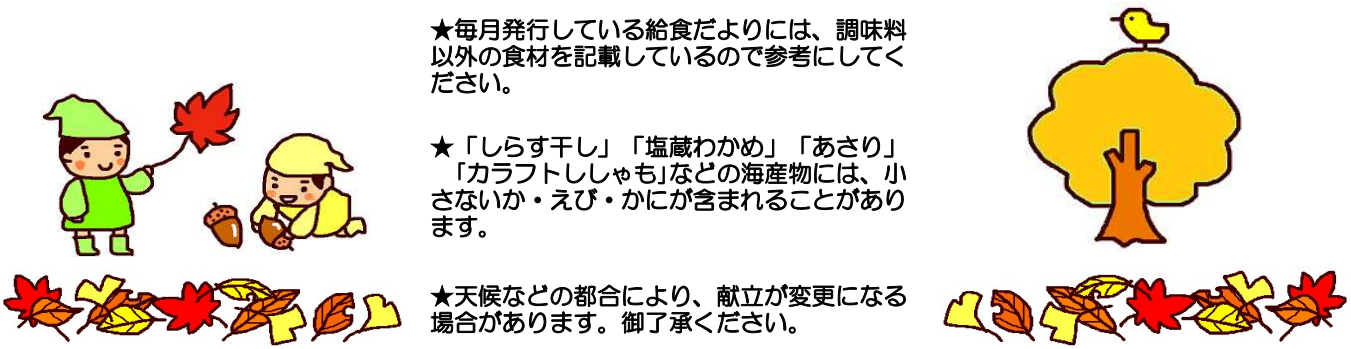
ジンギスカンは、北海道の郷土料理です。羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉（コウヤンロウ）」という羊の肉をつかった料理だといわれています。

14日



11月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。 				
3日 文化の日 	4日 わふうそぼろごはん すましじる おひたし 和風そぼろごはん 鶏肉・焼き豆腐・切干大根・ひじき・干しいたけ・しょうが・ごぼう・にんじん・ごま すまし汁 豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ おひたし 小松菜・白菜・糸かつお	5日 カレーうどん ごまポテト くだもの カレーうどん 鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまご・長ねぎ・小麦粉 ごまポテト じゃが芋・揚げ油・ごま くだもの みかんの予定	6日 ごぼうピラフ ほっけフライ くだもの ごぼうピラフ 米・大麦・バター・ごぼう・玉ねぎ・ベーコン・にんじん・にんにく・コーン・パセリ ほっけフライ ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油 くだもの りんご缶の予定	7日 ごはん とうふのオイスターソースにししゃものからあげ いそあえ 豆腐のオイスターソース煮 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉 ししゃものからあげ 子持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油 磯和え ほうれん草・白菜・のり
10日 振替休業日 	11日 ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし（ごま） 石狩鍋 鮭・豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・つきこんにやく・しめじ・長ねぎ ザンギ 鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・揚げ油 おひたし（ごま） ほうれん草・白菜・ごま	12日 しかにくいり ゆであげミートソース あつあげサラダ 鹿肉入り茹であげミートソース 乾スバグッティ・オリーブ油・豚肉・鹿肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマトピューレ 厚揚げサラダ 厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	13日 エスカロップ ほうれんそうと コーンのサラダ エスカロップ 米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トマトピューレ ほうれん草とコーンのサラダ ほうれん草・コーン・ごま	14日 シンギスカンどん みそしる くだもの シンギスカン丼 羊肉（ラム肉）・しょうが・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・りんご・片栗粉 味噌汁 キャベツ・油揚げ くだもの 黄桃缶の予定
17日 かくしよく ボルシチ しろみさかなフライ きなこクリーム ボルシチ ホークウインナー・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーツ・セロリー・にんにく・パセリ・トマト缶 白身魚フライ たら・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油 きなこクリーム 豆乳・きな粉・バター・コーンスターチ	18日 チキンカレーライス やさいのしょうゆづけ チキンカレーライス 鶏肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉 野菜の醤油漬け だいこん・きゅうり・にんじん・水あめ	19日 しおラーメン だいがくいも くだもの 塩ラーメン 豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つutomoshi・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ 大学芋 さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま くだもの 柿の予定	20日 やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ 焼豚チャーハン 米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ（かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉）・揚げ油 ヨーグルト和え みかん缶・パン缶・なつみかん缶・黄桃缶・洋ナシ缶・ヨーグルト	21日 ごはん とうふとえびのチリソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 豆腐とえびのチリソース煮 豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・揚げ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく ひじき入りぎょうざ ひじき入りぎょうざ（豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・豚脂・長ねぎ・でん粉・ごま油・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉）・揚げ油 たたききゅうり きゅうり・ごま
24日 振替休日 	25日 ごはん みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだに 味噌おでん 焼きちくわ・ひじき入りがんも・うすら卵・こんにやく・にんじん・だいこん・ふき・昆布 いわしスパイス揚げ いわし・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・揚げ油 のりの佃煮 のり・ひじき・水あめ	26日 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト シーフードトマトソース ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ 青のりポテト じゃが芋・揚げ油・青のり	27日 ひじきごはん みそしる レバーいりメンチカツ ひじきごはん 米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース 味噌汁 凍り豆腐・わかめ・長ねぎ レバー入りメンチカツ レバー入りメンチカツ（牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・でん粉・パン粉・小麦粉）・揚げ油	28日 ごはん きのこじる さんまのにつけ くだもの きのこ汁 味噌味 ぶなしめじ・なめこ・えのきたけ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ さんまの煮付け さんま・しょうが くだもの 柿の予定