

給食だより 11月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和6年10月31日

秋も終わりに近づき、朝晩は冷え込むようになってきました。温かい食べ物がおいしくなる季節です。今月は、北区でとれた『白ごぼう』が給食に出ます。地域でとれたものを食べて、食に関心をもってもらいたいと思います。



リザーブ給食

11月20日（水）は、『リザーブ給食』の日です。

北海道でとれた食べ物で作ったおかずを選んでもらいます。



北海道のすごさを知る！

日本の食料自給率は38%です。約6割の食料を外国から輸入しているのをご存知ですか。私たちが住む北海道の食料自給率は21.8%であり、まさに日本の食料基地といえます。北海道は冷涼な気候や広大な大地という環境から農薬の使用を抑えることができ、安心・安全な栽培ができます。牛乳や野菜、小麦や砂糖の原料になるてんさいなど、私たちの食卓に欠かせない食材の生産量が日本一です。



牛乳



じゃがいも



玉ねぎ



にんじん



かぼちゃ



とうもろこし



そば



小麦



てんさい

※食料自給率（2023年度 農林水産省）

北海道は、大豆の生産量日本一！だけど… 北海道の食を守ろう！

みそやしょうゆ、豆腐に納豆など、大豆は日本人にとってなじみの深い作物です。ですが、食料自給率はたったの7%しかありません。理由は、その年の気候により収穫量に大きく差があることや、そもそも大豆を生産する農家数が減少していることがあげられます。

（※北海道学校給食会給食ひとくちメモ参照）

食料自給率を上げるために私たちにできることはなんでしょうか。

地産地消は、消費者と生産者にとって良いことばかりです。給食でも北海道産の食材を積極的に使用し、地産地消を心がけています。食料自給率を上げ、これからの私たちの食を守るためにも、北海道の食を知り、おいしくいただくことが大切です。また、大切に育てられた作物を残さず食べるようにしましょう。

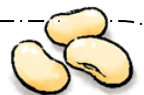
大豆コロッケ



食の宝庫ともいわれる北海道の「十勝」でとれた「大豆」が入っています。カレー味のコロッケです。

大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富で、主に筋肉などの体を作る働きがあります。

白花豆コロッケ



「白花豆」は北海道の「北見」で多くさいばいされています。

あまくておいしい「白花豆」の形をしたコロッケです。

食物せんいが豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

月	火	水	木	金
 11月の こんだて 			ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、 のみまし よう。 	1 ・レーズンパン ・ポテトスープ ・たこやきふうてんぶら ・りんご エネルギー573kcal 【ポテトスープ】バラベーコン・じゃが芋・人参・玉葱・パセリ・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ【たこ焼き風たぶら】豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵。ケチャップ・ソース・砂糖・糸かつお・青のり
4 <ふりかえ休日> 	5 ・しおラーメン ・シナモンポテト ・みかん エネルギー614kcal 【塩ラーメン】豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・醤油・みりん・もやし・メンマ・つと・白菜・ほうれん草・長葱・塩わかめ・黒コショウ【シナモンポテト】さつま芋・グラニュー糖・シナモン	6 <早出し> ・とりめし ・サケフライ ・おひたし エネルギー573kcal 【とりめし】米・大麦・醤油・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉葱・油・みりん・砂糖【サケフライ】鮭・パン粉・小麦粉・砂糖・コーンスターチ・ベーキングパウダー・馬鈴薯澱粉【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・醤油	7 <早出し> ・あつあげいりにくいためどん ・みそしる （じゃがいも・わかめ） ・かき エネルギー653kcal 【厚揚げ入り肉炒め丼】豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・醤油・みりん・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま【味噌汁】じゃが芋・塩わかめ・長葱・味噌	8 ・ツイストパン ・ポテトグラタン ・サケのハーブフライ ・ミニトマト エネルギー684kcal 【ポテトグラタン】バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・パセリ・鶏ガラスープ・パン粉【鮭のハーブフライ】鮭・にんにく・黒コショウ・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ
11 <振替休業日> 	12 ・きつねうどん ・チーズポテト ・うんしゅうみかんゼリー エネルギー668kcal 【きつねうどん】油揚げ・醤油・砂糖・みりん・つと・干椎茸・長葱・たまごだけ・ほうれん草・酢・一味唐辛子【チーズポテト】じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク【温州みかんゼリー】温州みかん果汁・砂糖・粉あめ	13 <北区産白ごはん> ・ごぼうピラフ ・レバーいりハンバーグ ・フルーツミックス エネルギー648kcal 【ごぼうピラフ】米・大麦・バター・バラベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・黒コショウ【レバーいりハンバーグ】牛肉・玉葱・豚肉・豚レバー・でん粉・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖	14 <早出し> ・わふうそぼろごはん ・みそしる （じゃがいも・たまねぎ・わかめ） ・かき エネルギー563kcal 【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖・みりん・唐辛子【味噌汁】じゃが芋・玉葱・塩わかめ・味噌	15 ・ロールパン ・ポトフ ・やさしいコロック ・ようなしかん エネルギー648kcal 【ポトフ】チキンウインナー・バラベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さいいんげん・醤油・黒コショウ・鶏ガラスープ【野菜コロック】じゃが芋・豚肉・玉葱・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・油・醤油・砂糖・みりん・コショウ・小麦粉・生パン粉・白ごま
18 ・ごはん ・みそしる（キャベツ・あぶらあげ） ・さんまのにつけ ・りんご エネルギー569kcal 【味噌汁】キャベツ・油揚げ・味噌【さんまの煮付け】さんま・生姜・醤油・砂糖・みりん・酢	19 ・ガタタンラーメン（あしべつ） ・あおのりポテト ・パインかんづめ エネルギー593kcal 【ガタタンラーメン】豚肉・醤油・卵・むきえび・たんさくいか・ペビーほたて・ほうれん草・玉葱・人参・白菜・焼き竹輪・わらび・黒きくらげ・長葱・生姜・にんにく・油・みりん・黒コショウ・ごま油・片栗粉【青のりポテト】じゃが芋・青のり	20 <リザーブ給食> ・やきぶたチャーハン ・かき えらぶ ・しろはなまめコロック ・とかちだいたくコロック エネルギー586kcal 【焼豚チャーハン】米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉葱・ホールコーン・干椎茸・グリーンピース・油・ごま油・黒コショウ【十勝大豆コロック】じゃが芋・大豆・玉葱・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・とうもろこし澱粉・上白糖・カレー粉・黒コショウ【白花生コロック】白花生・じゃが芋・マッシュポテト・バター・上白糖・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆	21 ・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 ・ごまあえ エネルギー642kcal 【豆腐のオイスターソース煮】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・黒コショウ・みりん・片栗粉【ひじきいりぎょうざ】キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長葱・澱粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・椎茸・ホタテエキス・かきエキス・コショウ・小麦粉【ごまあえ】小松菜・白菜・白すりごま・砂糖・醤油	22 ・くろコッペパン ・キャロットポタージュ ・オニオンチップサラダ ・みかん エネルギー603kcal 【キャロットポタージュ】バラベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・鶏ガラスープ【オニオンチップサラダ】ローズハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉葱・片栗粉・酢・上白糖・醤油・黒コショウ・白ごま
25 ・さけミックスどん ・みそしる （ごぼう・にんじん・だいこん） ・たたききゅうり エネルギー611kcal 【鮭ミックス丼】鮭・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉葱・葱・ピーマン・油・白ごま・砂糖・みりん【味噌汁】大根・人参・ごぼう・味噌【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	26 ・ゆであげ カレーソース ・バジルポテト エネルギー640kcal 【ゆであげカレーソース】スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【バジルポテト】じゃが芋・にんにく・オリーブ油・バジル・黒コショウ	27 ・きのこごはん ・みそしる （こうやとうふ・こまつな） ・ちくわチーズつめフライ エネルギー554kcal 【きのこごはん】米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきだけ・ぶなしめじ・たまごだけ・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん【味噌汁】凍豆腐・小松菜・味噌【ちくわチーズつめフライ】白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉	28 ・ごはん ・つみれじる（しょうゆ） ・ごもくきんぴら ・みかん エネルギー552kcal 【つみれ汁】すりみ・焼き豆腐・生姜・味噌・片栗粉・大根・人参・長葱・醤油【きんぴら】ごぼう・人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さいいんげん・油・砂糖・醤油・みりん・白ごま・唐辛子	29 ・せわりコッペ ・コーンシチュー ・ウインナーソテー ・りんご エネルギー612kcal 【コーンシチュー】ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・コショウ・鶏ガラ【ウインナーソテー】チキンウインナー・ケチャップ・中濃ソース・砂糖

