

給食だより11月

札幌市立篠路小学校
札幌市立荻戸小学校
令和8年10月30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、リザーブ給食があります。北海道でとれるものを食べて、食に関心をもってもらいたいと思います。



11月17日(火)は、『リザーブ給食』の日です。

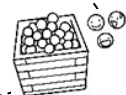
北海道でとれた食べ物で作ったおかずを、2つの中から1つえらんでもらいます。

めあて

北海道の食べ物を知り 味わおう！



十勝大豆コロッケの
だいず
大豆



日本で、北海道が生産量第1位！

このほかに生産量1位の食べ物は



かぼちゃ



牛にゅう



たま玉ねぎ



にんじん

わたしたちの住む北海道では、米・野菜・魚・肉・牛にゅうなどいろいろな食べ物がとれます。

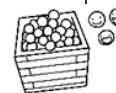
①白花生豆コロッケ ()

コロッケの形は白花生豆の形です。おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。

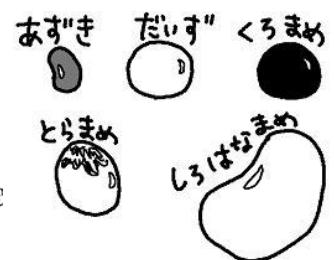


③十勝大豆コロッケ ()

大豆はとうふや、なっとう、きなこなどの材料です。からだを大きくしてくれる働きがあります。カレー味です。



どちらを食べるか、選びます。



月		火		水		木		金	
2		3		4	<3の1なし>	5		6	
<ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・あさりのカリッとサラダ 		<文化の日> 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・けんちんじる ・いわしのかばやき ・からしあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・ごまみそポテト ・かき 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうピラフ ・チーズフォンデュ サンドコロッケ ・だいこんサラダ 	
エネルギー625kcal				エネルギー567kcal		エネルギー644kcal		エネルギー609kcal	
【キーマカレー】 豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・ローズマリー・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホルトトマト・ケチャップ・醤油・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ 【あさりのカリッとサラダ】 あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・砂糖・辛子・ごま油・白ごま				【けんちん汁】 鶏肉・豆腐・つぎこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油・ 【いわしのかばやき】 いわしの開き(まいわし)・酒・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜・白ごま 【からし和え】 ロースハム・小松菜・もやし・醤油・砂糖・辛子		【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 【ごまみそポテト】 じゃが芋・白味噌・砂糖・みりん・白すりごま		【ごぼうピラフ】 米・大麦・バター・ハラペーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・黒こしょう 【チーズフォンデュサンドコロッケ】 じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・パン粉・小麦粉・米粉・大豆油・澱粉 【大根サラダ】 大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢	
9		10	<早出し>	11		12		13	
<ul style="list-style-type: none"> ・にくいためどん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ・ツイストパン ・はくさいとにくボールの クリームに ・ほうれんそうとコーンのサラダ ・パインかんづめ 		<ul style="list-style-type: none"> ・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 		<ul style="list-style-type: none"> ・パスタシーフードマトソース ・ストローポテトサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・かぼちゃチーズフライ ・フルーツミックス 	
エネルギー581kcal		エネルギー559kcal		エネルギー614kcal		エネルギー565kcal		エネルギー611kcal	
【肉炒め丼】 豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・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・片栗粉・ごま油・白ごま 【味噌汁】 キャベツ・油揚げ・味噌		【白菜と肉ボールのクリーム煮】 豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉葱・黒こしょう・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白こしょう・鶏がらスープ 【ほうれんそうとコーンのサラダ】 ほうれんそう・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油		【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・黒こしょう・みりん・片栗粉 【ししゃものからあげ】 カラフトししゃも(子持ち)小麦粉・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・酢 【味噌和え】 ほうれんそう・はくさい・切りのり・醤油		【パスタシーフードマトソース】 ハラペーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホルトトマト・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒こしょう・オレガノ・鶏がらスープ 【ストローポテトサラダ】 ロースハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃが芋・油・酢・砂糖・醤油・黒こしょう・白ごま		【ビビンバ】 米・大麦・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・酢・唐辛子 【かぼちゃチーズフライ】 かぼちゃ・プロセスチーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・米粉・大豆蛋白 【フルーツミックス】 みかん缶詰・パイナップル缶詰・りんご缶詰・なし缶詰・黄桃缶詰・上白糖	
16		17	<リザーブ給食><早出し>	18		19		20	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・じゃがいものそぼろに ・ひじきはるまき ・おひたし 		<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・コーンクリームスープ ・しろはなまめコロッケ ・とかちだいにコロッケ ・アップルゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・わふうそぼろごはん ・みそしる (だいこん・あぶらあげ) ・さんまスパイスあげ 		<ul style="list-style-type: none"> ・しおラーメン ・だいがくいも ・かき 		<ul style="list-style-type: none"> ・ツナライス ・メンチカツ ・サイコロサラダ 	
エネルギー628kcal		エネルギー703kcal		エネルギー595kcal		エネルギー632kcal		エネルギー590kcal	
【じゃが芋のそぼろ煮】 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生姜・油・醤油・黒砂糖 【ひじき春巻】 筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・澱粉・砂糖・小麦粉・小松菜・もやし・糸かつお・醤油		【コーンクリームスープ】 ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白こしょう・鶏がらスープ 【白花豆コロッケ】 白花豆・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 【十勝大豆コロッケ】 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・黒こしょう 【アップルゼリー】 リンゴジュース・砂糖・粉寒天		【和風そぼろごはん】 鶏肉・焼き豆腐・切干大根・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】 大根・油揚げ・味噌 【さんまスパイス揚げ】 さんま・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう		【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・カットわかめ・黒こしょう 【大学芋】 さつま芋・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま		【ツナライス】 米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん 【メンチカツ】 豚ひき肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆たんぱく・澱粉・こしょう・中濃ソース 【サイコロサラダ】 ロースハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・ごま油・辛子	
23		24		25		26		27	<早出し>
<勤労感謝の日> 		<ふりかえ休業日> 		<ul style="list-style-type: none"> ・ぶたすきどん ・みそしる (じゃがいも・わかめ) ・きびなごのカリカリフライ 		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・あおのりポテト ・パインかんづめ 		<ul style="list-style-type: none"> ・やきぶたチャーハン ・とりにくのたつたあげ ・フルーツミックス 	
エネルギー592kcal		エネルギー592kcal		エネルギー600kcal		エネルギー606kcal			
【豚すき焼き】 豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たまごだけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれん草 【味噌汁】 じゃが芋・カットわかめ・長葱・味噌 【きびなごのカリカリフライ】 きびなご・水あめ・とうもろこし・じゃが芋・上白糖・生姜・とうもろこし澱粉・白こしょう・米		【豚すき焼き】 豚肉・醤油・砂糖・焼き豆腐・しらたき・玉葱・白菜・長葱・たまごだけ・白すりごま・ごま油・唐辛子一味・豆板醤・長葱・にんにく・生姜・りんご 【揚げぎょうざ】 豚肉・キャベツ・小麦粉・玉葱・鶏肉・パン粉・醤油・砂糖・澱粉・生姜・こしょう 【たたききゅうり】 きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま		【カレーうどん】 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・筍・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たまごだけ・長葱・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・砂糖・みりん・カレーパウダー 【青のりポテト】 じゃが芋・揚げ油・塩・青のり		【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・黒こしょう 【鶏肉の竜田揚げ】 鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉 【フルーツミックス】 みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・りんご缶詰・上白糖			
30				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。		 11月のこんだて 			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ピリカラすきやき ・あげぎょうざ ・たたききゅうり 									
エネルギー595kcal									