

11月 きゅうしょくだより

札幌市立羊丘小学校

札幌市立福住小学校

令和8年10月30日発行

11月24日は「和食の日」

いかにほんしょく



2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化は、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

「和食」の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



【和食クイズ】

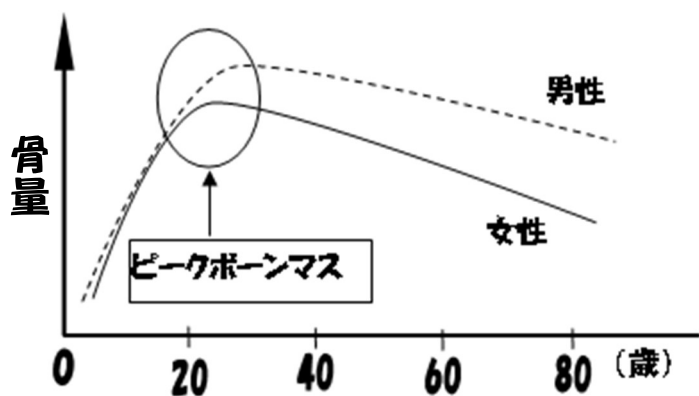
調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



(ゆで卵) ゆで卵：正解

今日から摂りたいカルシウム

11月8日は「いい歯の日」です。私たちの丈夫な歯は、カルシウムからできています。成長期に欠かせないカルシウムについて考えましょう。



左のグラフは、年齢と骨量（骨の量、骨密度のこと）の関係を表したグラフです。

骨量は20歳前後でピークを迎え、その後は悲しいことに増やすことができず、減る一方です。

今のうちにカルシウムを積極的に摂っておくことで、将来骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}のリスクを低くすることに繋がります。



カルシウムの多い食べものは？



牛乳の他に、チーズ、ヨーグルト、小魚、大豆・大豆製品（豆腐、高野豆腐、厚揚げ、納豆等）、小松菜などに多く含まれています。ご家庭でも意識して料理に取り入れていただきたい食品です。



11月の予定こんだて



月	火	水	木	金
<p>・材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。</p> <p>・牛乳は毎日200ml付きます。</p> <p>・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。</p> <p>・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、御了承ください。</p> <p>・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。</p> <p>・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。</p> <p>・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。</p>				



<div>2</div> <div>焼豚チャーハン ★高野豆腐のフライ フルーツミックス</div> <div>☆米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油☆凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま☆みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶</div>	<div>3</div> <div>文化の日</div> <div></div>	<div>4</div> <div>★●レーズンパン ●白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿</div> <div>☆豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ☆ほうれん草・ホールコーン・白ごま</div>	<div>5</div> <div>和風そぼろごはん 味噌汁 きびなごのカリカリフライ</div> <div>☆鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・唐辛子☆大根・油揚げ・むろあじ・昆布☆【加工品】きびなごのカリカリフライ・揚げ油</div>	<div>6</div> <div>きつねうどん ごまみそポテト りんご</div> <div>☆油揚げ・だし汁・うどん・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・唐辛子・むろあじ・昆布☆フレンチポテト・揚げ油・白すりごま</div>
<div>9</div> <div>学習発表会振替休業日</div> <div></div>	<div>10</div> <div>キーマカレー あさりのカリッとサラダ</div> <div>☆豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶・クチャップ・オールスパイス・ナツメグ☆あさり水煮・しょうが・小麦粉・片栗粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・からし・ごま油・白ごま</div>	<div>11</div> <div>★●黒コッペパン ●かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん</div> <div>☆ベーコン・西洋かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ☆ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油・白ごま</div>	<div>12</div> <div>ご飯 けんちん汁 醤油味噌汁 いわしのかばやき いわしのみそだれ からし和え</div> <div>☆鶏肉・豆腐・つぎこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田・いわし開き・小麦粉・片栗粉・揚げ油・しょうが・白ごま・☆いわし開き・小麦粉・片栗粉・揚げ油・ごま油・白すりごま・ハム・小松菜・もやし・からし</div>	<div>13</div> <div>塩ラーメン 大学芋 パン缶</div> <div>☆豚肉・しょうが・にんにく・メマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・カットわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布☆さつまいも・揚げ油・水あめ・黒砂糖・黒ごま</div>
<div>16</div> <div>ツナライス メンチカツ サイコロサラダ</div> <div>☆米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース・☆【加工品】メンチカツ・揚げ油☆ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油・からし</div>	<div>17</div> <div>ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり</div> <div>☆豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・白すりごま・ごま油・唐辛子・豆板醤・にんにく・しょうが・りんご☆【加工品】ぎょうざ・揚げ油☆きゅうり・ごま油・白ごま</div>	<div>18</div> <div>★●角食 ポトフ ★ほっけのごまフライ ●きなこクリーム</div> <div>☆【加工品】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・冷凍さやいんげん・鶏がらスープ☆ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・揚げ油☆豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター</div>	<div>19</div> <div>★とり天丼(天丼のたれ) 味噌汁 ごま和え</div> <div>☆鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油☆凍り豆腐・カットわかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布／片栗粉・むろあじ・昆布☆ほうれん草・白菜・白すりごま</div>	<div>20</div> <div>カレーうどん 青のりポテト みかん</div> <div>☆鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレールー・むろあじ・昆布☆フレンチポテト・揚げ油・青のり</div>
<div>23</div> <div>勤労感謝の日</div> <div></div>	<div>24</div> <div>肉炒め丼 味噌汁 柿</div> <div>☆豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま☆キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布</div>	<div>25</div> <div>★●コッペパン ●コーンクリームスープ ●白花豆コロッケ アップルゼリー</div> <div>☆ホールコーン・クリームソーダ・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ☆【加工品】白花豆コロッケ・揚げ油☆りんごジュース・粉寒天</div>	<div>26</div> <div>ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし</div> <div>☆豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・冷凍さやいんげん・干しいたけ・しょうが・黒砂糖☆【加工品】ひじき春巻・揚げ油☆小松菜・もやし・糸かつお</div>	<div>27</div> <div>○長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 洋梨缶</div> <div>☆豚肉・しょうが・にんにく・むきえび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ水煮・チンゲン菜・黒さくらげ・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干し・長ねぎ☆フレンチポテト・揚げ油・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ</div>
<div>30</div> <div>ビビンバ ●かぼちゃチーズフライ フルーツカクテル</div> <div>☆米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・長ねぎ・唐辛子☆【加工品】かぼちゃチーズフライ・揚げ油☆みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース</div>	<div>「きびなごのカリカリフライ」の魚卵に御注意ください！</div> <div>11月5日のきびなごのカリカリフライに使用しているきびなごは、卵(魚卵)をもっている可能性があります。魚卵のアレルギーのあるお子様につきましては、事前の御確認と御注意をお願いいたします。</div>			
<div>11月12日は「リザーブ給食です！」</div> <div>第3回目の和食の達人は、「発酵食品の調味料を使ったりザーブ給食」です。いわしのかばやき・いわしのみそだれのどちらかを選択します。発酵食品には、食品をおいしくする効果以外にもわたしたちの健康をサポートする効果もあります。</div>				