

給食だより 11月

※11月2日(月)～12月4日(金)

令和8年10月30日発行

札幌市立平岡中央中学校

札幌市立上野幌中学校

11月24日は「和食の日」です。11月20日には、「和食文化を伝えていく大切さを知ろう」をテーマにリザーブ給食を実施します。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてもらえたらと思います。

<11月20日リザーブ給食の献立>

- ・牛乳
- ・ザンタレ丼 または 豚丼
- ・味噌汁
- ・ひじきの煮物



和食の味付けの基本となる「だし」ですが、日本人は昔から、さまざまな食材からだしを取り、料理に深い味わいを加えてきました。代表的な「だし」をいくつか紹介します。

「だし」とは・・・

昆布や鰹節などを煮だして「うま味」成分を抽出した汁のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。

昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸という「うま味」が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹節

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸という「うま味」が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

干し椎茸

干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸という「うま味」が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

月	火	水	木	金
<div><h2>11月の 予定献立</h2></div> <div><p>※牛乳は毎日つきます。</p><p>※果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。</p><p>※小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。</p><p>※1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。</p></div>				
2日	3日	4日	5日	6日
パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト	文化の日	ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル	角食 いちごジャム ポテトグラタン ほうれん草とベーコンのサラダ	肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら
			地産地消クエスト(じゃがいも)	
ソフトパスタ、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、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶/フレンチポテト、なたね油、青のり/ヨーグルト		胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、なたね油/はんぺん、小麦粉、全卵、粉チーズ、パン粉、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、りんごジュース	角食/いちごジャム/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、なたね油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/ベーコン、ほうれんそう、もやし、なたね油、ごま	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でん粉、ごま油、ごま/高野豆腐、乾燥わかめ、長ねぎ/さつまいも、小麦粉、全卵、なたね油

月	火	水	木	金
9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
塩ラーメン シナモンポテト 洋梨缶	栗ごはん さんまごまフライ からし和え つぶつぶレモンゼリー	和風そぼろごはん 味噌汁 ひじき春巻	豆パン ポトフ 白身魚フライ りんご缶	チキンカレー コロコロサラダ
	清田区干しいたけ使用	平岡中央中早出し 清田区干しいたけ使用		平岡中央中 7 組校外学習
ソフトラーメン, 豚肉, しょうが, にんにく, なたね油, メンマ, もやし, にんじん, たまねぎ, 白菜, 長ねぎ, ほうれん草, 乾燥わかめ, ごま油, ごま/さつまいも, なたね油/洋梨缶	胚芽精米, 大麦, 粟, 油揚げ, にんじん, しめじ, 干しいたけ/さんま, しょうが, 小麦粉, 卵, ごま, パン粉, なたね油/ハム, ほうれん草, もやし/つぶつぶレモンゼリー	白飯, 鶏挽肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 干しいたけ, ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, ひじき, なたね油/もやし, 油揚げ/ひじき春巻, なたね油	豆パン/ポークウインナー, ベーコン, キャベツ, じゃがいも, にんじん, さやいんげん, 大根/白身魚フライ, なたね油/りんご缶	白飯, 鶏肉, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, にんにく, グリンピース, なたね油, 小麦粉/ハム, 高野豆腐, にんじん, きゅうり, ホールコーン, ごま
16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト みかん	とりめし 高野豆腐のフライ 磯和え	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	メンチカツバーガー あさりのチャウダー コールスローサラダ	ザンタレ丼 または 豚丼 味噌汁 ひじきの煮物
清田区干しいたけ使用		清田区干しいたけ使用		リザーブ給食
ソフトめん, あさり, さくらえび素干し, かたくちいわし煮干し, にんじん, しゅんぎく, ごぼう, 切り干し大根, ひじき, 小麦粉, 全卵, なたね油, 鶏肉, つと, 小松菜, 長ねぎ, たもぎたけ, 干しいたけ/じゃがいも, バター, チーズ, 牛乳, スキムミルク/みかん	胚芽精米, 大麦, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ, なたね油/凍り豆腐, 小麦粉, すりごま, 全卵, パン粉, ごま, なたね油/小松菜, もやし, のり	白飯/豆腐, 豚挽肉, しょうが, にんにく, なたね油, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, ごま油, でん粉/子持ちカラフトししゃも, 小麦粉, でん粉, なたね油/ハム, 小松菜, もやし, にんじん, ごま油, ごま	横割りパンズパン, メンチカツ, なたね油/あさり, ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, なたね油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ/キャベツ, にんじん, ホールコーン, なたね油	白飯/鶏肉, しょうが, にんにく, でん粉, 小麦粉, なたね油, こねぎ または 豚肉, しょうが, 小麦粉, でん粉, なたね油, グリンピース/厚揚げ, 小松菜, たもぎたけ/ひじき, 油揚げ, にんじん, なたね油
23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
勤労感謝の日	焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス	ご飯 豚汁 サバのソース焼き おかかふりかけ	背割コッペ きなこクリーム ポテトスープ チキンカツ	キーマカレー ストローポテトサラダ みかん
	胚芽精米, 大麦, なたね油, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, グリンピース, ごま油/星のコロッケ, なたね油/みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, 洋梨缶, なつみかん缶	白飯/豚肉, 豆腐, じゃがいも, 板こんにゃく, にんじん, 大根, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, なたね油/さば, しょうが, ごま/しらす干し, 系かつお, 切りのり, ごま	背割コッペパン/豆乳, きな粉, コーンスターチ, バター/ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ/鶏肉, 小麦粉, 全卵, パン粉, なたね油	白飯, 豚挽肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, 大豆水煮, パセリ, レーズン, なたね油, 小麦粉, トマト缶/ハム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, じゃがいも, なたね油, ごま/みかん
30 日	12 月1 日	2 日	3 日	4 日
カレーラーメン 南瓜コロッケ 黄桃缶	わかめごはん 味噌きのこ汁 かわいい唐揚げ, おろしソース	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット パイン缶詰	豚ミックス丼 味噌汁 りんご
ソフトラーメン, 豚肉, しょうが, にんにく, なたね油, メンマ, もやし, 白菜, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草, 長ねぎ, 乾燥わかめ, 小麦粉, トマトピューレ, りんご/かぼちゃコロッケ, なたね油/黄桃缶	胚芽精米, 大麦, 炊き込みわかめ, ごま/ぶなしめじ, えのきたけ, なめこ, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 油揚げ, なたね油/かわいい唐揚げ, なたね油, だいこん, しょうが, でん粉	白飯/豆腐, 豚肉, ピーマン, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく, なたね油, でん粉/ひじき入りぎょうざ, なたね油/こまつな, 白菜, すりごま	黒コッペパン/豚挽肉, 焼き豆腐, 玉ねぎ, でん粉, 白菜, にんじん, マッシュルーム, パセリ, 小麦粉, バター, なたね油, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳/チキンナゲット, なたね油/パイン缶詰	白飯, 豚肉, しょうが, でん粉, 小麦粉, なたね油, 厚揚げ, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, ごま/豆腐, 小松菜, えのきたけ/りんご