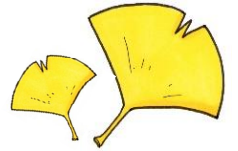




11月号

令和6年度(2024年度)  
札幌市立星置中学校



手稲山にも初雪が降り、多くの木々も色づきから落ち葉に変わる季節になりました。味覚の秋も終盤。季節を感じる果物や野菜を少しでも食卓に取り入れ、栄養バランスの良い食事を1日3回するように心掛けましょう。

## 受け継いでいきたい和食文化

11月24日の「和食の日」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを考える日として制定されました。多様で新鮮な食材が用いられ、素材そのものの味わいを生かし、季節の移り変わりや年中行事と密接にかかわりながら、日本で育まれてきた伝統的食文化の「和食」。世界からも注目を集めているこの食文化を、よき伝統として受け継いでいきたいものです。

### その1

## 多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本では、その土地ならではの新鮮な食材を取り入れ、素材の味を生かした調理を大切にします。

### その2

## 健康的な食生活を支える栄養バランス



ご飯と汁を中心に複数のおかずを組み合わせることで、様々な食材が使われるので栄養バランスがとりやすくなります。また、油をあまり使わず、だし「うま味」を生かすことで、減塩にも役立ちます。

### その3

## 自然の美しさ季節の移ろいを表現



春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく目で見て料理を楽しむ味わえるのも特徴です。旬の食材を料理に取り入れるだけでなく、盛り付けや器にまで細やかな心配りがされています。

### その4

## お正月など年中行事との密接な関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、その恵みを分け合い、食べる時間を共にすることで家族と地域のきずなを強めてきたのです。



# 11月

# 予 定 献 立



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。 ★果物は予定です。            ★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。            大きく変わる場合はご連絡いたします。            ★記載している食材のほかに、調味料を使用しています。            ★日にちの横の数値は1食分のエネルギーと食塩量です。参考にしてください。            (食塩量は麺の汁を残した場合の値です。減塩のためにも麺の汁は残すようにしましょう)            ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにかが混入している場合があります。            ★給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。</p>				<p>1 <b>開校記念日</b></p> 
<p>4 <b>振替休日</b></p> 	<p>5 783kcal/2.2g  <b>●かき揚げ丼 (えび入り)</b>  <b>●もやしと油揚げの味噌汁</b>  <b>●果物 (みかん)</b></p>	<p>6 767kcal/3.3g  <b>●背割コッペパン</b>  <b>●コーンシチュー</b>  <b>●焼フランク (チリソース)</b>  <b>●果物 (柿)</b></p>	<p>7 703kcal/2.0g  <b>●とりめし</b>  <b>●大豆コロッケ</b>  <b>●おひたし</b></p>	<p>8 764kcal/1.9g  <b>●味噌うどん</b>  <b>●シナモンポテト</b>  <b>●黄桃缶</b></p>
<p>11 662kcal/2.1g  <b>●きのこごはん</b>  <b>●ごまザンギ</b>  <b>●磯和え</b></p>	<p>12 759kcal/2.0g  <b>●キーマカレー</b>  <b>●小松菜とコーンサラダ</b></p>	<p>13 797kcal/3.1g  <b>●ロールパン</b>  <b>●ポトフ</b>  <b>●コーンフライ</b>  <b>●アップルゼリー</b></p>	<p>14 721kcal/2.1g  <b>●ご飯</b>  <b>●つみれ汁</b>  <b>●ひじき入りぎょうざ</b>  <b>●おかかふりかけ</b></p>	<p>15 701kcal/1.9g  <b>●ガタタンラーメン (えび入り)</b>  <b>●青のりポテト</b>  <b>●果物 (みかん)</b></p>
<p>18 746kcal/2.2g  <b>●ごぼうピラフ</b>  <b>●レバー入りメンチカツ</b>  <b>●切干大根サラダ</b></p>	<p>19 763kcal/2.5g  <b>●豚 丼</b>  <b>●厚揚げの味噌汁</b>  <b>●ひじきの煮もの</b></p>	<p>20 736kcal/2.9g  <b>●黒コッペパン</b>  <b>●あさりのチャウダー</b>  <b>●オニオンチップサラダ</b>  <b>●果物 (富士柿)</b></p>	<p>21 792kcal/1.9g  <b>●ご飯</b>  <b>●すきやき</b>  <b>●揚げいわしハンバーグ</b>  <b>●ミニトマト</b></p>	<p>22 812kcal/2.2g  <b>●きつねうどん</b>  <b>●さつまいもグラッセ</b>  <b>●温州みかんゼリー</b></p>
<p>25 807kcal/1.8g  <b>●焼豚チャーハン</b>  <b>●かぼちゃコロッケ</b>  <b>●フルーツカクテル</b></p>	<p>26 730kcal/1.9g  <b>●ご飯</b>  <b>●味噌きのこ汁</b>  <b>●さんまの煮つけ</b>  <b>●果物 (りんご)</b></p>	<p>27 775kcal/2.6g  <b>●豆パン</b>  <b>●ポテトグラタン</b>  <b>●もやしごまサラダ</b>  <b>●パイン缶</b></p>	<p>28 829kcal/2.7g  <b>●和風そばろごはん</b>  <b>●じゃがいもとわかめの味噌汁</b>  <b>●かれい唐揚げ (照焼ソース)</b></p>	<p>29 752kcal/2.6g  <b>●ゆであげスパゲティ</b>  <b>●ボンゴレソース</b>  <b>●スパイシーポテト</b></p>

