

いただきます

11月の「北海道を食べよう」は、「ボルシチ」です。

だい かい ほっかいどうさんあか 第4回：「北海道産赤ビーツのボルシチ」

スライドの校内放送
を予定しています。

「ビーツ」という、農産物を御存知でしょうか？

北海道でたくさん作られる作物で、「砂糖大根」ともよばれ、甜菜糖、上白糖の原料となる作物です。ほうれん草と同じ、「アカザ科」の仲間で、「アカザ」とよばれる赤と緑の混じった雑草の仲間でもあります。

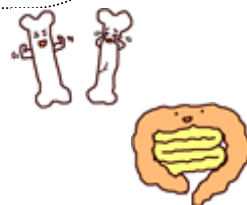
また、「赤ビーツ」は、ウクライナなどの地域で作られる「ボルシチ」という赤っぽい煮込み料理によく使われる材料です。この「赤ビーツ」は、北海道産のものも手に入ります。

10月くらいに収穫されることが多く、八百屋さんには、この時期に使用したいとお願いし、とっておいてもらいました。

全市一斉の献立ではないので、他区で実践したものをアレンジし、なるべく食べやすい形で、提供できればと思います。寒くなるこの時期に、温まる料理です。お楽しみに…。



各学年の食に関する学習が終わりました



9月、10月に実施させていただいた「食に関する指導」をおかげさまで終了しました。各学校、各学年とも、真剣に聞いて、ワークシートにも、丁寧に取り組んでいました。「食べることは生きること。」毎日の食生活に気を付けて、健康的に過ごしましょう！

【愛媛県の「富士柿」がお目見えします！】



10月は、新潟県のおけさ柿が使われていました。11月20日（木）には、愛媛県の「富士柿」という柿を提供予定です。農林水産大臣賞を受賞した、大形の富士山に似た形の「富士柿」。お楽しみに…。

11月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。
※★は、食物アレルギー対応メニューです。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日 	スパゲティナポリタン 青のりポテト 黄桃缶	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ★ヨーグルト和え	角食 ボルシチ ★白身魚フライ きなこクリーム 【北海道を食べよう】	ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり
	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、赤ワイン/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/黄桃缶詰	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん、風調味料、本みりん、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/かぼちゃコロッケ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/	角食 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、だいこん、さやいんげん、食塩、きび砂糖、醤油、白ワイン、黒こしょう、鶏がらスープ/真だら切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター/	白飯 豆腐、むきえび、小麦粉、なたね油、揚げ油、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、清酒、トウバンジャン、パプリカ、チリパウダー、かたくり粉、鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ、なたね油、揚げ油、きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/
10日	11日	12日	13日	14日
カレーうどん ごまポテト みかん	ごぼうピラフ ★ほっけフライ パイン缶詰	カレーライス 野菜の醤油漬け	コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	★味噌かつ丼 すまし汁 おひたし
ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまご、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレールウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/みかん	米、おおむぎ、バター、白ワイン、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、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/パイン缶詰	白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、水あめ、穀物酢/	コッペパンクリームコーン、ホールコーン、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、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すりごま/	白飯、豚肉、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、赤みそ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、ごま油、白ごま/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、宗田、むろあじ、昆布/ごまつな、はくさい、糸かつお、醤油/
17日	18日	19日	20日	21日
振替休業日 	ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 柿(富士柿)	ご飯 味噌おでん いわしスパイス揚げ開きのりの佃煮 【石山緑小3年なし】
	米、おおむぎ、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩/レバー入りメンチカツ、なたね油、揚げ油/ごまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/	白飯 豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、切りのり、醤油/	ツイストパン ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、パン粉、バター、粉チーズ、パセリ/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/かき	白飯 焼き竹輪、豆腐入りかまぼこ、ひじき入りがんも、厚揚げ、うずら卵水煮、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ふき水煮、根昆布、きび砂糖、赤みそ、白みそ、黒砂糖、てんさい糖、しょうが、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、むろあじ、昆布/まいわし、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油/もみりのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	ひじきごはん 味噌汁 ブリカツ	ご飯 石狩鍋 ★ザンギ おひたし	黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん	肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶
	米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ブリカツ、なたね油、揚げ油/	白飯 鮭ダイス、食塩、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、つきこん、にゃく、ぶなしめじ、長ねぎ、白みそ、清酒、本みりん、さんしょう、むろあじ、宗田、昆布/鶏肉、醤油、清酒、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、はくさい、白ごま、醤油/	黒コッペパン ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、ごま油、白ごま/みかん	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれんそう、醤油、みりん風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰