

いただきます

令和6年(2024年)10月31日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



秋も深まり、寒さが身にしみる季節となりました。日によって寒暖の差が大きく、体調を崩している人も多いようです。睡眠を十分に確保し、適度に体を動かし、そして、食べ物の旬を大切にしながら、ゆったりと食事をして栄養を摂ることが、体調を整える最善の策です。(なかなか思うようにいきませんが……。)

11月の給食は、収穫を終えた滝野メークイン、札幌白ごぼう、札幌大球、しいたけなど、地元札幌産の食材が目白押しです。お楽しみに!!

11(い)月
24(にほんしょく)
日は……

和食の日

日本が誇る
食文化……



和食とは……日本に昔から伝わる食文化のことをいいます。和食は2013年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、当時はずいぶん話題になりました。それから、10年ほど経つわけですが、和食の基本となる食材は、自給率が40%を割り、地域に根ざす郷土料理や行事食も薄れつつあります。生徒には、世界で認められたすばらしい『和食』を少しでも知り、伝え続けてほしいと願い、和食の給食を提供しています。

和食を日々の生活に活かすと……

栄養素を バランスよく!!

和食の形態の『主食・主菜・副菜』を基本とした『一汁三菜』は様々な食材の組み合わせにより、栄養素をバランスよくとることができます。

季節のうつろいを感じられる!

日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっており、その土地その土地で採れる自然の恵みをいただくことは、四季折々のうつろいを感じ、心豊かになります。

減塩に つながる!

和食には、しょうゆや味噌など塩分の多い調味料を使うことが多い反面、昆布、かつお節、しいたけなどの「だし」を利かせ、うま味を十分に引き出すことで、減塩につながる料理になります。

和食クイズ!



Q1 おせち料理に入っていないものは?

- ① かずのこ
- ② 昆布巻き
- ③ かまぼこ
- ④ かしわ餅

Q2 『うまみ』を発見した国は?

- ① 中国
- ② フランス
- ③ 日本
- ④ イタリア

Q3 昆布のうま味となる成分は?

- ① グルタミン酸
- ② イノシン酸
- ③ グアニル酸

Q4 和食において重要な調味料『さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ(?)』それでは、そは?

- ① ソース
- ② しそ
- ③ みそ

11月のこんだて

☆魚介類およびわかめなどの海藻類には えび、いかなどの甲殻類や、魚卵等が混入、付着している場合があります。

北野台中学校・平岡中学校

☆11月25日から5日間、給食週間を予定しています。10月に行った給食お好みアンケートをもとに献立を組んでみました。お楽しみに！



月	火	水	木	金
4日 振替休日 	5日 ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、ごぼう、バター、パセリ、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン)(牛肉、豚レバー、玉ねぎ、豚脂、牛脂、豚肉、大豆、パン粉、小麦粉、でん粉)(切り干し大根、ツナ、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、みそ、ごま油、からし)	6日 ロールパン ポテトグラタン もやしのごまサラダ くだもの (ロールパン)(バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、マッシュルーム、バター、牛乳、豆乳、チーズ、粉チーズ、スキムミルク、パン粉、パセリ)(小松菜、もやし、にんじん、赤みそ、ごま、トウバンジャン)(パン缶)	7日 ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ くだもの (米)(にんじん、えのきたけ、なめこ、ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、油あげ、長ねぎ、みそ)(さんま、しょうが)(りんご)	8日 味噌うどん 青のりポテト くだもの (ソフトめん)(豆味噌、油揚げ、鶏肉、つと、にんにく、しょうが、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ、みそ、ごま油、ごま)(じゃがいも、青のり)(黄桃缶)
11日 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル (胚芽精米、おおむぎ、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、しいたけ、グリーンピース、ごま油)(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、パン粉、小麦粉)(みかん、パイン、洋ナシ、黄桃、なつみかん缶、りんごジュース)	12日 ゆであげスパゲティ ボンゴレソース バジルポテト (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ、あさり、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、マッシュルーム、大豆、小麦粉、トマトピューレ、ホールトマト、みそ)(じゃがいも、にんにく、オリーブオイル、バジル)	13日 ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー (ロールパン)(ポークウインナー、バラベーコン、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん)(とうもろこし、生乳、スキムミルク、小麦粉、パン粉)(りんごジュース、寒天)	14日 ごはん すきやき いわしハンバーグ ミニトマト (米)(豚肉、焼き豆腐、しらたき、白菜、長ねぎ、たまご、小麦粉、玉ねぎ、しいたけ、春菊)(いわし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、魚すり身、みそ、しょうが、にんにく、マッシュポテト、大豆)(ミニトマト)	15日 芦別ガタタンラーメン さつまいもグラッセ くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、しょうが、にんにく、わらび、ちくわ、卵、むきえび、いか、ベビーほたて、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、黒きくらげ、ほうれんそう、ごま油、でん粉)(さつまいも、バター、牛乳)(みかん)
18日 コーンピラフ 大豆コロッケ あさりのカリッとサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ、マッシュルーム)(じゃがいも、マッシュポテト、とうもろこしでん粉、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉)(あさり、しょうが、小麦粉、でん粉、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごま油、ごま)	19日 かき揚げ丼 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) くだもの (米)(あさり、むきえび、たんざくいか、さくらえび、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干し大根、春菊、ひじき、卵、小麦粉、でん粉)(油揚げ、玉ねぎ、たまごたけ、みそ)(みかん)	20日 せわりコッペパン コーンシチュー 焼フランク(チリソース) グレープゼリー (せわりコッペパン)(バラベーコン、クリームコーン、ホールコーン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(ポークウインナー・玉ねぎ、ピューレ)(グレープジュース、粉寒天)	21日 豚丼 みそ汁(厚揚げ・小松菜) ひじきの煮物 (米)(豚肉、しょうが、グリーンピース、でん粉)(厚揚げ、小松菜、みそ)(油あげ、にんじん、ひじき)	22日 きつねうどん チーズポテト くだもの (ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ、トウガラシ)(じゃがいも、チーズ、バター、スキムミルク、牛乳)(柿)
25日 わかめごはん さつま汁 ごまザンギ (胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま)(豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、長ねぎ、みそ)(鶏肉、しょうが、にんにく、でん粉、卵、ごま)	26日 カレーライス オニオンチップサラダ (米)(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、りんご、小麦粉、グリーンピース)(玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ハム、でん粉、ごま)	27日 揚げパン(シナモン味) ポテトスープ 小松菜サラダ (ソフトフランスパン、グラニュー糖、シナモン)(じゃがいも、バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、パセリ)(小松菜、ハム、ひじき、春雨、ごま油、からし)	28日 とりめし 高野豆腐のフライ おひたし(小松菜・もやし) アイスクリーム (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、ごま)(小松菜、もやし、糸かつお)(アイスクリーム)	29日 みそバターコーン ラーメン きなこポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、ホールコーン、バター、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、ごま油、みそ、トウバンジャン)(じゃがいも、きなこ)(りんご)