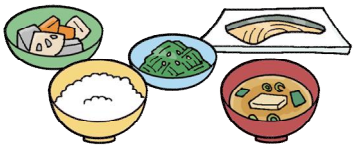
11月 きゅうしょくだより

令和８年10月30日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

世界に誇れる和食文化～11月24日は和食の日～

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。無形文化遺産は、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて「和食」を子どもたちへと伝えていくことが重要です。和食には、健康や季節を感じる魅力など素晴らしい特徴が四つあります。

①新鮮な食材と素材の味わいを活用	②栄養バランスがよい！ 
③四季折々の自然の美しさを表現	④正月などの年中行事との関わり

伝えていこう 北海道の郷土料理

郷土料理とは、日常の食生活の中で自然に食べ継がれてきた、地場産物を生かして生み出された料理です。北海道の郷土料理と聞いて、思い浮かぶものはあるでしょうか？　いももちやニシン漬け、石狩鍋、三平汁、いかめし、甘納豆の赤飯、豚丼など、たくさんの料理があります。11月24日（火）には北海道を食べよう！で、いもだんご汁を紹介します。

給食では、自分の生まれ育った地域の産物や料理への関心を高め、大切にする心を育てるために、全国津々浦々、旬の食材や郷土料理などを紹介しています。

食の欧米化が進んでいる中ですが、これからも、おいしく食べて、日本の大切な食文化とその思いを受け継いでいきましょう。

よていこんだて

※牛乳は毎日200mℓつきます。
※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。
※海産物（ししゃも・しらす等小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。
※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。

月	火	水	木	金
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
◎△★コッペパン △★コーンクリームスープ △★しろはなまめコロッケ かき	**文化の日**	△カレーうどん あおのりポテト パインかん	ツナライス △メンチカツ サイコロサラダ	ごはん ピリカラすきやき △あげぎょうざ たたききゅうり
小麦粉, イースト, 塩, マーガリン, ショートニング, 砂糖, ***脱脂粉乳***, ***全卵***, ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, ***小麦粉***, ***バター***, サラダ油, ***牛乳***, 豆乳, ***スキムミルク***, ***チーズ***, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/白花豆コロッケ（白花豆, じゃがいも, ***バター***, 上白糖, 塩, ***パン粉***, ***小麦粉***, でん粉, 粉末状大豆たん白, 油, 貝殻焼成カルシウム）, なたね油/かき		ソフトめん（***小麦粉***）, 鶏肉, 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, たもぎたけ, 長ねぎ, ***小麦粉***, サラダ油, カレー粉, 醤油, きび砂糖, 清酒, ***カレールウ***, むろあじ, 昆布/じゃがいも, なたね油, 食塩, 青のり/パイン缶詰	胚芽精米, おおむぎ, 焼き豆腐, まぐろ水煮, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 食塩/メンチカツ（豚肉, ***パン粉***, 玉ねぎ, 粉状大豆たん白, でん粉, 分離大豆たん白, グラニュー糖, 貝Ca, 塩, ぶどう糖, こしょう, 酵母）, なたね油/ハム, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 醤油, 粉末醤油, きび砂糖, ごま油, からし/	精白米/豚肉, サラダ油, 焼き豆腐, しらたき, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, たもぎたけ, 白すりごま, ごま油, 醤油, てんさい糖, 清酒, 唐辛子, トウバンジャン, にんにく, しょうが, りんご/ぎょうざ（豚肉, キャベツ, ***小麦粉***, 玉ねぎ, 鶏肉, ***パン粉***, 粉状小麦たん白, 砂糖, でん粉, しょうが, 醤油, 塩, こしょう）, なたね油/きゅうり, 食塩, 醤油, きび砂糖, ごま油, 白ごま/
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
◎△★レーズンパン △★はくさいとにくボールのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ パインかん	ごはん しょうゆけんちん汁 △いわしのかばやき からしあえ	△しおラーメン だいがくいも かき	★ごぼうピラフ △ブリカツ こまつなとベーコンのサラダ	わふうそぼろごはん みそしる（だいこん・あぶらあげ） △さんまスパイスあげ
小麦粉, イースト, 塩, マーガリン, ショートニング, 砂糖, ***脱脂粉乳***, ***全卵***, レーズン/豚肉, すりみ, 焼き豆腐, 玉ねぎ, 黒こしょう, かたくり粉, はくさい, にんじん, 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, 食塩, 白こしょう, サラダ油, 白ワイン, 鶏がらスープ/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/パイン缶詰	精白米/鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ油, 醤油, 食塩, 清酒, むろあじ, 昆布, 宗田/まいわし, ***小麦粉***, なたね油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, しょうが, 白ごま, かたくり粉/ハム, こまつな, もやし, 醤油, きび砂糖, からし/	ソフトラーメン（***小麦粉***）, 豚肉, にんにく, みりん風調味料, サラダ油, メンマ, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, ほうれんそう, カットわかめ, 醤油, 清酒, 食塩, 黒こしょう, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布, しょうが/さつまいも, なたね油, 水あめ, 黒砂糖, 醤油, 穀物酢, 黒ごま/かき	胚芽精米, 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/北海道産ぶりカツ（ぶり, ***パン粉***, ***バッターミックス***, こしょう）, なたね油/ベーコン, こまつな, もやし, 醤油, 穀物酢, サラダ油, きび砂糖, 白ごま/	精白米/鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 干しいたけ, 白ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, ひじき, 醤油, 赤みそ, みりん風調味料, きび砂糖, 清酒, 唐辛子, サラダ油/だいこん, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/さんま, 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/
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
振替休業日	ごはん みそしる（こうやどうふ・わかめ） ヤンニョムチキン／ザンタレ ごま和え リザーブ給食	△きつねうどん ごまみそポテト みかん	やきぶたチャーハン ◎△ほっけフライ 黄桃缶	△キーマカレー △あさりのカリッとサラダ
	精白米/凍り豆腐, カットわかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/鶏肉, 醤油, 清酒, しょうが, にんにく, かたくり粉, なたね油, ヤンニョムソース（ケチャップ, みりん風調味料, きび砂糖, ごま油, 赤みそ, 醤油, トウバンジャン, にんにく, 白ごまむき）, ザンタレ（醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 穀物酢, 黒こしょう, かたくり粉）/ほうれんそう, はくさい, 白すりごま, 醤油, きび砂糖	ソフトめん（***小麦粉***）, 油揚げ, みりん風調味料, つと, 干しいたけ, 長ねぎ, たもぎたけ, ほうれんそう, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子, むろあじ, 昆布/じゃがいも, なたね油, 白みそ, きび砂糖, みりん風調味料, 白すりごま/みかん	胚芽精米, 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, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油, ごま油, 醤油, 食塩, 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/黄桃缶詰	精白米, 豚肉, 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, サラダ油, ***小麦粉***, カレー粉, ウスターソース, 中濃ソース, トマト缶詰, ケチャップ, 醤油, オールスパイス, ナツメグ/あさり, しょうが, みりん風調味料, ***小麦粉***, かたくり粉, なたね油, きゅうり, キャベツ, にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, からし, ごま油, 白ごま/
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
勤労感謝の日	ごはん いもだんごじる かれいからあげ （バーベキューソース） のりとあさりのつくだに 第5回北海道を食べよう！	△◆パスタシーフードトマトソース ストローポテトサラダ	きのこごはん みそしる（こまつな・あつあげ） ◎△チキンカツ	ごはん とうふのオイスターソースに △ししゃものからあげ いそあえ
	精白米/鶏肉, じゃがいも, かたくり粉, にんじん, だいこん, ごぼう, サラダ油, 長ねぎ, 醤油, 清酒, 食塩, むろあじ, 昆布, 宗田/かれい唐揚げ（黒がれい, でん粉）, なたね油, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, 醤油, ウスターソース, きび砂糖, みりん風調味料, かたくり粉/あさり, しょうが, もみのり, ひじき, 醤油, 清酒, みりん風調味料, きび砂糖, 水あめ/	ソフトパスタ（***小麦粉***）, ベーコン, ***むきえび***, いか, 白ワイン, あさり, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー, にんにく, オリーブ油, パセリ, ***小麦粉***, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, トマト缶詰, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, オレガノ, 赤ワイン, 鶏がらスープ/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, 穀物酢, きび砂糖, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ごま/	胚芽精米, おおむぎ, 食塩, 油揚げ, にんじん, ごぼう, ひじき, えのきたけ, ぶなしめじ, たもぎたけ, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料/厚揚げ, こまつな, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/鶏肉, 食塩, 黒こしょう, ***小麦粉***, ***全卵***, ***パン粉***, なたね/	精白米/豆腐, 豚肉, ピーマン, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, 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/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, 醤油, きび砂糖, みりん風調味料, 穀物酢/こまつな, はくさい, 切りのり, 醤油/
30日	**1日**	**2日**	**3日**	**4日**
◎△★ツイストパン △★かぼちゃシチュー だいこんサラダ アップルゼリー	ごはん じゃがいものそぼろに △ひじきはるまき おひたし	△◆ながさきちゃんぽん （えびいり） スパイシーポテト みかん	ビビンバ △★かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	にくいためどん みそしる（キャベツ・あぶらあげ） りんご
小麦粉, イースト, 塩, マーガリン, ショートニング, 砂糖, ***脱脂粉乳***, ***全卵***, ベーコン, 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, 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/だいこん, まぐろ水煮, きゅうり, にんじん, 白ごま, 醤油, きび砂糖, ごま油, 穀物酢/りんご, 上白糖, 粉寒天/	精白米/豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, 大豆水煮, 切り干し大根, さやいんげん, 干しいたけ, しょうが, サラダ油, 醤油, 黒砂糖, 清酒/ひじき春巻（たけのこ, にんじん, 豚肉, ひじき, 油, しょうゆ, でん粉, 砂糖, 酒, 発酵調味料, オイスターソース, 香辛料, ***小麦粉***, 塩, 加工でん粉, クエン酸Na, キシロース）, なたね油/こまつな, もやし, 糸かつお, 醤油/	ソフトラーメン（***小麦粉***）, 豚肉, にんにく, みりん風調味料, サラダ油, ***むきえび***, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, チンゲンツァイ, 黒きくらげ, 醤油, 清酒, 食塩, 黒こしょう, ごま油, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, しょうが, 長ねぎ/じゃがいも, なたね油, 食塩, 黒こしょう, カレー粉, チリパウダー, ナツメグ/みかん	胚芽精米, おおむぎ, 豚肉, 焼き豆腐, メンマ, サラダ油, 清酒, みりん風調味料, トウバンジャン, にんじん, こまつな, もやし, 白ごま, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, ごま油, 唐辛子/かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ, ***チーズ***, ***パン粉***, 砂糖, ***牛乳***, マーガリン, 塩, ***小麦粉***, 油, 米粉, 粉状大豆たん白, ぶどう糖, でん粉, 安定剤, 乳化剤, 増粘多糖類, ビロリン酸第二鉄）, 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	精白米, 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, 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/りんご