

令和4年（2022）年10月31日

給食だより11月

清田中学校 北野中学校

手稲山にも初冠雪のたよりも聞かれ、気温の低い日が続くなど、冬が近づいてきています。温かい食べ物や野菜類をしっかりと、規則正しい生活を心掛け体調を整えたいものです。



11月24日は、和食の日

和食は、豊かな自然と、日本人の心が育んだ伝統の食文化です。

2013年には、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食文化の大切さを見直し、次世代への保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日を「いい日本食」とかけて「和食の日」と決めたいです。



和食の特徴

○素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせ育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理方法が発達してきました。



○健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外国の料理も上手に取り入れ、「うまみ」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきました。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



○自然の美を表現

和食は食べて味わうだけでなく、見た目や香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。



○年中行事との関わり

季節や人生の節目の行事で、健康や幸せを願い家族や仲間と食べる行事食は、共に食事することで、人とのきずなを深めてきました。



○弱点は食塩

課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味などを活用し、伝統を継承しつつ、塩分の少ない和食を極めたいですね。



○SDGsと和食

保存食品の活用、地産地消、旬を生かす等の和食の価値観は、SDGsの視点からも注目されています。



お知らせ

11月は、日本各地の「ご当地めん料理」が登場します

ご当地 **麺** 登場

味噌バターコーンラーメン(札幌)

カレーうどん(東京)



沖縄そば(沖縄)

みそうどん(愛知)



献立

清田中

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
「干しいたけ」 JAきよたのご協力により、清田区有明にある「清田しいたけファーム」の肉厚なものを使用しています。	11/1 わかめごはん けんちん汁 かれい唐揚げ ミニトマト 胚芽米・大麦・わかめ・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油/かれい唐揚げ・油/ミニトマト	2 味噌バターコーンラーメン 大学芋 くだもの ゆでラーメン・豚肉・すりごま・ごま・味噌・豆板醤・メンマ・生姜・にんにく・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・油・ごま油・コーン・バター/さつま芋・油・水飴・ごま/柿	3 文化の日	4 和風そぼろごはん 味噌汁 くだもの ご飯/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・味噌・油揚げ・ひじき/厚揚げ・小松菜・味噌/りんご
7 横割パンズパン あさりのチャウダー カレーコロッケ・フライドチーズ オレンジゼリー パン/あさり・パ・ジャガ芋・玉葱・人参・パ・切・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳/カレーコロッケ・油/ケチャップソース/フライドチーズ/濃縮還元オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	8 ごはん 石狩鍋(鮭使用) ごまザンギ 切り干し大根の煮付け ご飯/鮭・生姜・豆腐・キャベツ・人参・玉葱・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長葱・味噌/鶏肉・生姜・にんにく・卵・澱粉・油・ごま/切干大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・油	9 カレーうどん おさつフリッター くだもの ゆでうどん・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉葱・ごぼう・干椎茸・たまご・旨・ほうれん草・長葱・小麦粉・油/カレーうどん・澱粉/さつま芋・小麦粉・卵・牛乳・ごま・油/みかん	10 ごぼうピラフ 高野豆腐のフライ フルーツサワー 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・コーン・パセリ・油/高野豆腐・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油/みかん缶・パ・缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	11 焼肉丼 味噌汁 くだもの ご飯/豚肉・小麦粉・澱粉・油・玉葱・生姜・にんにく・フスターソース・もやし・人参・ほうれん草・ごま油・ごま・豆板醤/厚揚げ・小松菜・たまご・味噌/パン缶
14 豆パン ミートパスタグラタン もやしのごまサラダ くだもの パン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・油・小麦粉・バター・油・トマト缶・中濃ソース・チーズ・パセリ・パン粉/ほうれん草・もやし・人参・味噌・豆板醤・すりごま/みかん	15 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 くだもの ご飯/えび・いか・あさり・さくらえび・素干し・しらす干し・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・油・澱粉/油揚げ・小松菜・たまご・味噌/りんご	16 沖縄そば(そば粉の使用なし) サターアングダー くだもの ゆでラーメン・豚肉・生姜・にんにく・長葱・ほうれん草/小麦粉・ごま・卵・油/冷凍ペーパー	17 五目ごはん 豚肉のカレーフライ ごま和え かつすだちゼリー 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・もやし・干椎茸・グリーンピース・油/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・油/小松菜・白菜・すりごま/すだちゼリー	18 ごはん 豚汁 さんまかば焼き あげ入りおひたし ご飯/豚肉・豆腐・じゃが芋・玉葱・人参・大根・こんにゃく・ごぼう・長葱・油・生姜・味噌/さんま・澱粉・小麦粉・油・生姜・ごま/油揚げ・ほうれん草・白菜
21 揚げパン(ツナカツ) イタリアンスープ あさりのサラダ ヨーグルト パン/油・パ・ジャガ芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま/ヨーグルト	22 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻き おかかふりかけ ご飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長葱・人参・生姜・にんにく・油・澱粉/ひじき春巻き・油/しらす干し・糸かつお・切りのり・ごま	23 勤労感謝の日	24 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・油・豚肉・長葱・生姜・にんにく・玉葱・人参・コーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油/白花豆コロッケ・油/みかん缶・パ・缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元果汁	25 肉炒め丼 味噌汁 ししゃものピリ辛揚げ(魚卵あり) ご飯/豚肉・メブマ・人参・もやし・ほうれん草・澱粉・油・玉葱/りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・味噌/子持ちカラフトししゃも(魚卵あり)・小麦粉・澱粉・油・豆板醤
28 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ くだもの パン/パ・ジャガ芋・玉葱・人参・小麦粉・バター・油・オリーブオイル・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・生姜・小麦粉・澱粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/パン缶	29 カレーライス ビーンズサラダ ミニトマト ご飯/豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・ケチャップ・カレー/ハム・キャベツ・コーン・むき枝豆・金時豆・手切豆・ごま油・玉葱/ミニトマト	30 味噌うどん(1日味噌使用) 揚げえびシューマイ あべかわだんご ゆでうどん・鶏肉・生姜・にんにく・油揚げ・つと・干椎茸・長葱・ほうれん草・八丁味噌・味噌・ごま油・すりごま/えびシューマイ・油/白玉もち・きな粉	11月も清田区産野菜が登場します！ 11月の清田区産野菜は、さっぽろ伝統野菜の「札幌白ごぼう」と「札幌大球」(キャベツ)、じゃが芋の「メイクイン」を使用します。使用予定の日の献立にキャラクターのマークをつけました。	

☆献立の下に、使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。)

☆食材の入荷状況により、食品や献立を変更することがあります。

☆ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさりには、小さなイカ・エビ・カニが混入する場合があります。



〇畜肉製品アレルギー情報 (アレルギー原因7品目と21品目を掲載)

- ・ロースハム(豚肉)
- ・バラベーコン(豚肉)

〇今月の加工品 (主な食材)

- ・かれい唐揚げ(魚かれいの内蔵と魚卵を取り除いただけの商品です。まれに魚卵が混入する可能性もあります)
- ・カレーコロッケ(じゃがいも・玉葱・豚肉・しょうゆ・植物油・牛乳・小麦粉・パン粉)
- ・すだちゼリー(水飴・ぶどう糖・すだち果汁・砂糖・ゲル化剤)
- ・ひじき春巻(筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・小麦粉・発酵調味料・オイスターソース)
- ・白花豆コロッケ(白花豆・マッシュポテト・バター・小麦粉・澱粉・パン粉・粉末大豆蛋白・植物油・骨焼成カルシウム)
- ・白玉もち(もち米・うるち米)
- ・えびシューマイFe(えび・いとうりだい・玉ねぎ・醤油・豚脂・植物たん白・パン粉・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)

