きゅうしょくだより 11月

2024年11月1日 札幌市立幌西小学校

北海道をまるごとたべよう！

中央区の小・中学校では毎年、「北海道をまるごと食べよう週間」を実施しています。

幌西小学校では、11月18日（月）～22日（金）に、北海道の郷土料理や北海道産の食材を使った料理、ご当地の名物料理などが毎日給食に登場します。北海道の豊かな食を、おいしく味わうことを通して、ふるさと北海道について楽しく学んでほしいと思います。

期間中の料理のレシピは、学校のホームページや、幌西小学校の食育のためのクラスルーム「もぐもぐルーム」から見ることができますのでぜひご覧ください。

☆登場予定献立☆

11／18(月)
三平汁

11／19(火)
芦別
ガタタンラーメン

11／20(水)
芽室
コーンチャーハン

11／21(木)
鹿肉の
キーマカレー

11／22(金)
ポテトグラタン

北海道のものを食べて、北海道の生産者を応援しよう！

お楽しみに♪

日本の食文化について考えよう～和食～

11 月 24 日は「いい＝11、にほんしょく＝24」の語呂合わせで「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化財に登録されています。世界に誇れる「和食」には、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する「習わし」を含めた意味合いがあるのです。

和食の４つの特徴

1. 多様で新鮮な食材やその持ち味の尊重

日本は周辺を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっており、各地で地域に根差した様々な食材が楽しめます。
また、食材の味わいを活かすための調理技術・調理道具が発達しています。

2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスといわれています。だしなどの「うまみ」を引き出し活かすことにより、塩分や動物性油脂の少ない食事を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ季節を感じ生活を楽しみます。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用して、季節感を楽しみます。

春夏秋冬

4. 年中行事との関わり

正月おせちや十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。

11月のよていこんだて

※ 牛乳は毎日200mL つきます。
※ 献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更する場合があります。
※ 給食で使用している食材をのせています。（/は献立の区切りです）
※ ☆は加工食品です。
※ 調味料や加工品の原材料を知りたい場合は、栄養士までご連絡ください。

月	火	水	木	金
4 振替休日	5 塩ラーメン ごまポテト 温州みかんゼリー☆	6 ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ☆ （ケチャップソース） フルーツミックス	7 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿	8 背割りコッペ●★ コーンシチュー★ ウインナーソテー☆ パイン缶詰
	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・しょうが・にんにく・ﾒﾝﾏ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	精白米・豚肉・ﾒﾝﾏ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・片栗粉・ごま/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌	ｺｰﾝ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・牛乳・豆乳・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ
11 ごはん 味噌汁 さんまの煮付け おひたし	12 ゆであげスパゲティ カレーソース フレンチポテト	13 きのこごはん 味噌汁 ちくわチーズつめフライ●★	14 和風そぼろごはん 味噌汁 りんご	15 ロールパン●★ ポトフ 野菜コロッケ★☆ グレープゼリー
精白米/ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ・味噌/さんま・しょうが・（昆布）/小松菜・もやし・糸ｶﾂｵ ※味噌汁の出汁で使った昆布を、さんまと煮て少しづつ各クラスに配食します。	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ﾊﾟｾﾘ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・ｾﾛﾘ・しょうが・にんにく・小麦粉・ｶﾚｰ粉・ｶﾚｰﾙｳ・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/じゃがいも	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・しめじ・たもぎだけ・干ししいたけ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/凍り豆腐・小松菜・味噌/ちくわ・ﾁｰｽﾞ・小麦粉・鶏卵・ﾊﾟﾝ粉	精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干ししいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参・味噌・一味/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・味噌	ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ぶどうｼﾞｭｰｽ・粉寒天
18 ごはん 三平汁 五目きんぴら 柿	19 芦別ガタタン ラーメン(えび入り)● 青のりポテト みかん	20 芽室コーンチャーハン★ かぼちゃコロッケ★☆ りんご	21 鹿肉のキーマカレー あさりのカリッとサラダ	22 黒コッペパン●★ ポテトグラタン★ 白身魚のハーブフライ●★ ミニトマト
精白米/鮭・豆腐・じゃがいも・人参・大根・つきこんにゃく・長ねぎ/ごぼう・人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま・一味	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・鶏卵・えび・いか・ﾍﾞﾋﾞｰほたて・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・焼きちくわ・わらび・きくらげ・長ねぎ・しょうが・にんにく・片栗粉/じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・干ししいたけ・ｺｰﾝ・ﾊﾞﾀｰ	精白米・鹿肉・豚肉・玉ねぎ・人参・ｾﾛﾘ・しょうが・にんにく・大豆・ﾊﾟｾﾘ・ﾚｰｽﾞﾝ・小麦粉・ｶﾚｰ粉・ﾎｰﾙﾄﾏﾄ/あさり・しょうが・小麦粉・片栗粉・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ごま	ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・ﾊﾟﾝ粉・ﾊﾟｾﾘ/鮭・にんにく・ﾊﾟｾﾘ・ﾊﾞｼﾞﾙ・小麦粉・鶏卵・ﾊﾟﾝ粉・粉ﾁｰｽﾞ
25 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ☆ ごま和え	26 きつねうどん チーズポテト★ バナナ	27 わかめごはん 豚汁 さばスパイス揚げ	28 鮭ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	29 ツイストパン●★ キャロットポタージュ★ オニオンチップサラダ パイン缶詰
精白米/豆腐・豚肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・片栗粉/小松菜・白菜・すりごま	ｿﾌﾄ麺・油揚げ・つと・干ししいたけ・長ねぎ・たもぎだけ・ほうれん草・一味/じゃがいも・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・つきこんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・味噌/さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・ｶﾚｰ粉	精白米・鮭・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごま/大根・人参・ごぼう・味噌/きゅうり・ごま	ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・玉ねぎ・片栗粉・ごま

【アレルギー表示】 ● 鶏卵・うずらの卵使用　★ 牛乳・乳製品使用
※海産物全般には、小さなえび、かにが混入している可能性があります。

～感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」～

世の中が便利になり、わたしたちは好きな物を好きな時に、好きなだけ食べることができるようになりました。その反面、食べ物へのありがたみを感じにくくなっているように思います。

１１月２３日は**勤労感謝の日**です。毎日の食事が、多くの人々の働きによって成り立っていることに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、その気持ちを表すことを大切にしてほしいと願っています。