

給食だよい



札幌市立幌西小学校 令和8年10月30日

北海道をまるごと食べよう！

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

幌西小学校では、11月の献立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。

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」から見るができますのでぜひご覧ください。

☆登場予定献立☆



北海道のものを食べて、
北海道の生産者を応援しよう！

日本の食文化について考えよう

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」とされています。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ります。

和食の基本「だし」

「だし」とは昆布やかつお節、しいたけなどを煮だした汁のことです。水やお湯を使い、これらに含まれる「うま味」を引き出しています。「だし」を使った料理は「うま味」により、味付けを少なめにしても濃く感じやすくなります。これにより塩分を抑えることができます。塩分が多くなりがちな和食にはとても相性がよいです。

「いただきます」と「ごちそうさま」

食事は、たくさんの人や命に支えられています。料理を作ってくれる人・農家さん・漁師さん・食べ物を運んでくれる人などがいます。そして何より、動物や植物すべてに命があり、私たちはその命をいただいていることを忘れてはいけません。「いただきます」と「ごちそうさま」には、私たちの食事を支える人や命に対する感謝の意味がこめられています。11月23日は勤労感謝の日です。誰かが支えてくれているのは、食事に限ったことではありません。私たちの生活は、たくさんの方の働きがあって成り立っているということを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

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主な食材を載せています。
 ※☆は加工食品です。
 ※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 けんちん汁 醤油味 いわしのかばやし開き からし和え 白飯・鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・小麦粉・生姜・ごま・片栗粉・ハム・小松菜・もやし・辛子	文化の日	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 白飯・豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉・ししゃも（子持ち）・小麦粉・片栗粉・みりん・酢・ほうれん草・白菜・のり	五目うどん 青のりポテト みかん ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまごたけ・削節・昆布じやがいも・青のり・みかん	きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ● 胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たまごたけ・椎茸・グリルピース・厚揚げ・小松菜・みそ・昆布・凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉
9日	10日	11日	12日	13日
キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・あさり・生姜・みりん・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま	コッペパン●★ 鹿肉のチリコンカン 白花豆コロケ★☆ アツルゼリー コッペパン（卵・スキムミルク）・鹿肉・豚肉・いんげん豆・トマト・ピューレ玉ねぎ・人参・パセリ・白花豆コロケりんご（濃縮還元ジュース）粉寒天	ザンたれ丼 味噌汁（キャベツ・油揚げ） 柿 白飯・鶏肉・生姜・にんにく・片栗粉・ねぎ・キャベツ・油揚げ・みそ・柿	長崎ちゃんぽん（えび入り） スパイシーポテト バナナ ソフトラーメン・豚肉・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンツァイ・きくらげ・ごま・生姜・長ねぎ・じゃがいも・カレー粉・バナナ	芽室コーンチャーハン★ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・椎茸・コーン・バター・鶏肉・片栗粉・小麦粉
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 じゃがいものどぼろ煮 揚げぎょうざ☆ おひたし 白飯・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・椎茸・生姜・みそ・昆布・ぎょうざ（キャベツ・玉ねぎ・ネギ・にら・豚肉・鶏肉・小麦粉・片栗粉）・小松菜・もやし・糸かつお	角食●★ ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム★ 角食（卵・スキムミルク）チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・ワイン・鶏がらスープ・ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター	和風どぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・白ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・みそ・みりん・大根・みそ・さんま・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉	パスタ シーフードトマトソース ストローポテトサラダ ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・オレガノ・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	ツナライス メンチカツ☆ サイコロサラダ 胚芽米・大麦・豆腐・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・椎茸・グリルピース・みりん・みりん・メンチカツ（豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉）・ハム・人参・きゅうり・コーン・酢・ごま・辛子
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	豆パン●★ クリームシチューカレー風味★ 小松菜とベーコンのサラダ 洋なし缶 豆パン（卵・スキムミルク・甘納豆）豚肉・カレー粉・セリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ベーコン・小松菜・もやし・ごま・なし缶詰	ご飯 手巻きのり 芋団子汁 かれい唐揚げ 納豆☆ 白飯・鶏肉・じゃがいも・片栗粉・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・かれい唐揚げ（かれい・片栗粉）・納豆	室蘭カレーラーメン 大学芋 ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・みそ・トマトピューレ・りんご・さつまいも・水あめ・黒酢・ごま	ビビンバ かぼちゃチーズフライ★☆ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・みりん・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま・かぼちゃチーズフライ・みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶
30日	1日	2日	3日	4日
ご飯 すまし汁 とんかつ● しょうが和え 白飯・豆腐・塩わかめ・椎茸・長ねぎ・（宗田・削節・昆布）豚肉・小麦粉・卵・パン粉・小松菜・白菜・生姜・みりん	黒コッペパン●★ かぼちゃシチュー★ オニオンチップスサラダ みかん 黒コッペパン（卵・スキムミルク・黒）ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま・みかん	豚すき丼 味噌汁 いわしのかりかりフライ☆ 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・みりん・みりん・ほうれん草・じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ・いわし・水飴・片栗粉・生姜・とうもろこし	きつねうどん ごまみそポテト りんご ソフトめん・揚げ・つと・椎茸・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・みりん・じゃがいも・みそ・みそ・ごま・りんご	ごぼうピラフ★ フリカツ☆ 大根サラダ 胚芽米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ・胡椒ぶりカツ・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・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

※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。