

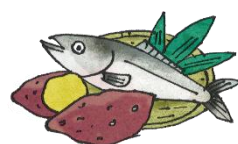
今シーズンは例年になくインフルエンザの流行が早まっています。新型コロナウイルス感染症も、ちらほら出ているようです。帰宅したらうがいをし、食事の前には念入りに手洗いをしましょう。

世界が注目！「和食」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。2013年にはユネスコの無形文化遺産にも登録され、世界中から注目を集めています。

和食文化の4つの特徴

新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技



海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。海ではサンマやタイ、アジ、イワシ、カツオなどの魚や、海藻や貝などの新鮮な海産物が豊富です。また、南北に長い地形で、じゃがいも、大根、小松菜、さつまいも等、数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた、大切な食文化です。

四季のうつろいや自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったりして、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。



栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。



年中行事との深いかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。



和食の「一汁三菜」って何？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



11月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがございます。



石けんで
しっかりと

手を洗おう

アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃものが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 学習発表会の振替休業日 	5 ☆ごぼうピラフ ◇ほっけフライ パイン缶詰 ・胚芽米 大麦 バター 白ワイン 塩 ・ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ 菜種油 ・塩 醤油 こしょう ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 バン粉 菜種油	6 ◇☆黒コッペパン ☆かぼちゃシチュー 厚あげサラダ みかん ・ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 ・チーズ スキムミルク 塩 こしょう ・ワイン 鶏がらスープ ・厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり ・人参 砂糖 酢 ごま油 ごま	7 ごはん ◇みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだ煮 ・焼きちくわ ひしき入りのかんも うずら卵 こんにゃく 人参 大根 ぶき昆布 砂糖 醤油 酒 みそ みりん 削り節 ・いわし 生姜 にんにく 酒 醤油 ・塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー こしょう 菜種油 ・のり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ
10 塩ラーメン 大学いも 柿 ・ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 みりん 菜種油 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 酒 塩 ・こしょう 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 ごま	11 ツナライス レバー入りメンチカツ ごまあえ ・胚芽米 大麦 酒 塩 焼き豆腐 ・まぐろ水煮 人参 ごぼう 干し椎茸 クリンビース 菜種油 醤油 砂糖 ・みりん ・レバー入りメンチカツ(冷) 菜種油 ・ほうれん草 もやし すりごま 醤油 砂糖	12 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり ・豆腐 えび 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 クリンビース 生姜 にんにく ケチャップ 醤油 中濃ソース 砂糖 ノリ ・カ チリパウダー 鶏がらスープ ・ひじき入りぎょうざ(冷) 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	13 ◇☆角食 ポトフ ◇白身魚フライ ☆きなこクリーム ・ポークウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん 塩 醤油 ワイン こしょう 鶏がらスープ ・真ちろ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 バン粉 菜種油 ・豆乳 きなこ 砂糖 コーンスターチ 塩 バター	14 鶏ミックス丼 みそ汁 りんご ・ご飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 厚揚げ 人参 玉ねぎ だしのこ 干し椎茸 ピーマン ごま 砂糖 みりん ・じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布 6年生校外学習 給食なし
17 カレーうどん ごまポテト 柿 ・ソフトめん 鶏肉 酒 油揚げ 人参 玉ねぎ だしのこ ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たまき草 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 醤油 砂糖 ・みりん カスネ 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 すりごま 砂糖 塩	18 焼きぶたチャーハン ☆かぼちゃコロッケ ☆ヨーグルトあえ ・胚芽米 大麦 醤油 酒 菜種油 ・豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく みりん 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 干し椎茸 ・クリンビース ごま油 塩 こしょう ・南豆腐コロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト	19 ごはん 石狩鍋 ◇ザンギ おひたし ・鮭 塩 酒 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなめし 長ねぎ みそ 酒 みりん さんしょう 削り節 昆布 ・鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 菜種油 ・小松菜 もやし 納豆 醤油	20 ☆◇コッペパン ☆コーンポタージュ ☆白花豆コロッケ もやしのごまサラダ ・外切し 木綿豆腐 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 ・牛乳 豆乳 チーズ だし 塩 こしょう ・小麦粉 鶏がらスープ パセリ ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし ホールコーン 人参 醤油 砂糖 酢 みそ 酒 トウモロコシ 酢	21 チキンカレー 野菜のしょうゆづけ ・ご飯 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく ・クリンビース 菜種油 小麦粉 加粉 カレー かつお 中濃ソース ケチャップ 醤油 ・塩 木綿豆腐 鶏がらスープ ・大根 きゅうり 人参 醤油 みりん 砂糖 水あめ 酢
24 振替休日 	25 「リザーブ給食」 ひじきごはん みそ汁 選 北海道産ブリカツ 十勝大豆コロッケ ・胚芽米 大麦 酒 塩 鶏肉 ひじき 油揚げ しらす 人参 クリンビース 菜種油 醤油 砂糖 みりん ・高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布 ・北海道産ブリカツ(冷) 菜種油 ・十勝大豆コロッケ(冷) 菜種油	26 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ いそあえ ・豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 ・醤油 油 砂糖 かつお 塩 こしょう 酒 ・みりん 片栗粉 ・カラフルししゃも(冷凍) 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 ・みりん 酢 ・小松菜 白菜 のり 醤油	27 ◇☆豆パン ☆ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサゲ みかん ・ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター ・菜種油 チーズ だし 牛乳 豆乳 ・塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ ・パン粉 パセリ ・ほうれん草 ホールコーン ごま 菜種油 砂糖 酢 醤油	28 肉いため丼 みそ汁 黄桃缶 ・白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 ・もやし ほうれん草 醤油 みりん ・玉ねぎ りんご かつお 砂糖 ・生姜 にんにく トウモロコシ 片栗粉 ・ごま油 ごま ・キャベツ 油揚げ みそ 削り節 昆布

今年度のリザーブ給食のテーマは「北海道の食べ物を味わおう」です。事前にアンケートをとった結果、北海道産ブリカツを選んだ人が364人、十勝大豆コロッケを選んだ人が285人でした。(教職員含む) どちらを選んだ人も、北海道の自然の恵みに感謝しながら食べてほしいと思います。

