給食だより

11月号
令和８年10月30日

今年も残すところあと2か月となりました。
体調を崩さないよう、三食しっかり食べて休養をとり、ウイルスに負けない体を作りましょう。

11月24日(いいにほんしょく)は 和食の日

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食の４つの特徴



① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

和食は四季折々の新鮮な食材を用い、素材本来の風味や食感を生かす調理法が特徴です。



② バランスよく健康的な食生活

ごはん、味噌汁、魚または肉の主菜１品と野菜の副菜２品を組み合わせた「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスと言われています。



③ 自然の美しさを表現

和食は旬の食材、器、盛り付けに季節感を取り入れ、自然の美しさや四季の変化を繊細に表現する、日本独自の美意識を映し出します。



④ 正月などの年中行事とのかかわり

おせち料理やちらし寿司など、和食は年中行事と深くかかわっています。料理を通じて伝統や願いを伝える重要な文化的役割を果たしています。

和食のおいしいを支える だし

だしとは、動物性や植物性の食材からうまみ成分などを抽出した液体で、和食にとっては味の土台になる物です。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来もっている味をより引き立てます。

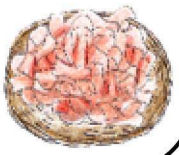
昆布

収穫した昆布を干して、乾燥させたもの。うま味成分グルタミン酸が豊富。まろやかで深みのあるだしが取れ、和食の基本的なだし素材として使われる。



かつお節

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたもの。イノシン酸というまみ味成分が多い。香り高くすっきりとした味わいで、昆布と合わせてだしを取ることが多い。



煮干し

小魚を乾燥させたもので、グルタミン酸やイノシン酸を含み、だしにコクと深みを与える。独特の魚の香りがあり、味噌汁やラーメンに使われる。



１１月１０日(火)は リザーブ給食です！

テーマ
「日本型食生活（和食）について知ろう」

今回のリザーブ給食では、和食を知ってもらうために、魚の献立「さばのソース焼き」と「鮭の味噌焼き」を選択しました。10日の給食をお楽しみに…！

みんなで牛乳を飲もう！



＜カゼに負けない体づくりに!!＞

牛乳に含まれるたんぱく質のカゼインは、免疫のはたらきを活性化して抵抗力を高め、病気になりにくい体をつくります。
また、過敏な免疫反応を調整して、アレルギー症状を抑えるはたらきもあります。
日頃からバランスのとれた食生活を心がけましょう。（参考文献：北海道牛乳普及協会「働きざかりの骨と健康」）

担当：札幌市農政部、北海道農政部

↑
牛乳を使ったレシピはこちらから！

11月 予定献立

牛乳200mlは
毎日つきます。

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ		パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ パイン缶詰	和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ
白菜と肉ボールのクリーム煮 豚肉,すりみ,焼き豆腐,玉ねぎ,胡椒,でん粉,白菜,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾊﾞﾀｰ,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,ﾁｰｽﾞ,ｽｷﾑﾐﾙｸ,牛乳,豆乳,塩,油,ﾜｲﾝ,鶏がらｽｰﾌﾟ **チキンナゲット** 鉄腕チキンナゲット（鶏肉,パン粉,でん粉,おから,砂糖,塩,クラッカー粉等）,油 **もやしのごまサラダ** ほうれんそう,もやし,人参,醤油,砂糖,酢,みそ,酒,豆板醤,ごま		**パスタシーフードトマトソース** ソフトパスタ,ﾊﾞｰｺﾝ,むきえび,いか,ﾜｲﾝ,あさり,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｾﾛﾘ,にんにく,ｵﾘｰﾌﾞ油,ﾊﾟｾﾘ,小麦粉,ｶﾚｰ粉,ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾋﾟｭｰﾚ,ﾄﾏﾄ缶,ｳｽﾀｰｿｰｽ,中濃ｿｰｽ,醤油,塩,胡椒,ｵﾚｶﾞﾉ,ﾜｲﾝ,鶏がらｽｰﾌﾟ **厚揚げサラダ** 厚揚げ,生姜,酒,でん粉,小麦粉,油,キャベツ,胡瓜,人参,醤油,砂糖,酢,胡椒,ごま油,白ごま	**焼豚チャーハン** 胚芽米,大麦,豚肉,長ねぎ,生姜,にんにく,酒,みりん,人参,玉ねぎ,ｺｰﾝ,椎茸,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,油,ごま油,醤油,塩,胡椒 **南瓜コロッケ** 南瓜ｺﾛｯｹ(南瓜,ﾊﾟﾝ粉,ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ,玉ねぎ,植物性油脂,米粉,砂糖,小麦粉,塩),油	**和風そぼろごはん** 白飯,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大根,椎茸,白ごま,生姜,ごぼう,人参,油揚げ,ひじき,醤油,みそ,みりん,砂糖,酒,唐辛子,油 **味噌汁** じゃがいも,玉ねぎ,塩わかめ,みそ,△だし **いわしのカリカリフライ** (いわし,水飴,でん粉,生姜,塩,とうもろこし,砂糖他),油
9日	10日 **リザーブ給食**	11日	12日	13日
背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	ご飯 豚汁 サバのソース焼きor鮭の味噌焼き 柿	五目うどん 大学芋 みかん	わかめごはん きのこ汁 かれい唐揚げ おろしソース	チキンカレー コロコロサラダ
ポテトスープ ベーコン,じゃが芋,人参,玉ねぎ,ﾊﾟｾﾘ,醤油,塩,胡椒,ﾜｲﾝ,△だし **チキンカツ** 鶏肉,ﾜｲﾝ,塩,胡椒,小麦粉,卵,パン粉,油 **きなこクリーム** 豆乳,きな粉,砂糖,コーンスターチ,塩,ﾊﾞﾀｰ	**豚汁** 豚肉,豆腐,じゃが芋,こんにゃく,人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,生姜,油,酒,みそ,唐辛子,△だし **サバのソース焼き** さば切り身,生姜,酒,ｳｽﾀｰｿｰｽ,砂糖,みそ,白ごま **鮭の味噌焼き** 鮭,みそ,醤油,酒,みりん,白ごま,生姜,砂糖	**五目うどん** ソフトめん,鶏肉,油揚げ,つと,人参,ほうれん草,ごぼう,長ねぎ,椎茸,たもぎたけ,醤油,砂糖,酒,みりん,酢,唐辛子,△だし **大学芋** さつまいも,油,水あめ,黒砂糖,醤油,酢,黒ごま	**わかめごはん** 胚芽米,大麦,酒,炊込わかめ,白ごま **きのこ汁** ぶなしめじ,えのきたけ,なめこ,人参,大根,ごぼう,長ねぎ,油揚げ,油,みそ,酒,唐辛子,△だし **かれい唐揚げ** かれい唐揚げ(黒がれい,でん粉),油 (だいこん,生姜,醤油,砂糖,酒,みりん,でん粉)	**チキンカレー** 白飯,鶏肉,胡椒,ﾜｲﾝ,じゃが芋,人参,玉ねぎ,ｾﾛﾘ,りんご,生姜,にんにく,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,小麦粉,油,ｶﾚｰ粉,ｶﾚｰﾙｳ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,醤油,ﾜｲﾝ,塩,ｼﾅﾓﾝ,ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ,鶏がらｽｰﾌﾟ **コロコロサラダ** ハム,凍り豆腐,酒,みりん,人参,胡瓜,ｺｰﾝ,醤油,酢,砂糖,塩,胡椒,白ごま
16日	17日 **ランチルーム2年**	18日 **ランチルーム2年**	19日 **ランチルーム2年**	20日 **ランチルーム2年**
横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	塩ラーメン シナモンポテト 黄桃缶	ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いわしハンバーグ しょうが和え
あさりのチャウダー あさり,ﾊﾞｰｺﾝ,じゃが芋,玉ねぎ,人参,ﾊﾞｾﾘ,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,油,牛乳,豆乳,ｽｷﾑﾐﾙｸ,ﾁｰｽﾞ,ﾜｲﾝ,塩,胡椒,鶏がらｽｰﾌﾟ **メンチカツバーガー** メンチカツ(豚肉,パン粉,玉ねぎ,小麦粉,大豆たんぱく,でん粉,油,砂糖,塩,胡椒他),油,ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,砂糖,ﾜｲﾝ,辛子 **コールスローサラダ** キャベツ,人参,ｺｰﾝ,酢,油,上白糖,	**肉炒め丼** 白飯,豚肉,ﾒﾝﾏ,人参,油,もやし,ほうれん草,醤油,みりん,玉ねぎ,りんご,ｳｽﾀｰｿｰｽ,砂糖,生姜,にんにく,豆板醤,でん粉,ごま油,白ごま **味噌汁** 凍り豆腐,塩わかめ,長ねぎ,みそ,△だし **さつまいも天ぷら** さつまいも,小麦粉,卵,塩,油	**塩ラーメン** ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ,豚肉,生姜,にんにく,油,ﾒﾝﾏ,もやし,人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,ほうれん草,塩わかめ,醤油,酒,みりん,塩,胡椒,ごま油,ごま,△だし **シナモンポテト** さつまいも,油,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖,ｼﾅﾓﾝ	**ごぼうピラフ** 胚芽米,大麦,ﾊﾞﾀｰ,ﾜｲﾝ,ﾍﾞｰｺﾝ,ごぼう,玉ねぎ,人参,にんにく,ｺｰﾝ,ﾊﾟｾﾘ,油,塩,醤油,胡椒 **はんぺんのチーズフライ** はんぺん,小麦粉,卵,粉ﾁｰｽﾞ,パン粉,油 **フルーツカクテル** みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶,夏みかん缶,りんごｼﾞｭｰｽ,上白糖,ﾜｲﾝ	**じゃがいものそぼろ煮** 豚肉,じゃが芋,玉ねぎ,人参,大豆水煮,切り干し大根,さやいんげん,椎茸,生姜,油,醤油,黒砂糖,砂糖,酒,みそ,みりん,昆布 **いわしハンバーグ** いわしハンバーグ（いわし,すりみ,玉ねぎ,にんじん,ねぎ,生姜,乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ,でん粉,塩他）,油, **しょうが和え** ほうれんそう,もやし,生姜,醤油,みりん
23日	24日	25日	26日	27日
	ご飯 マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ ナムル	たぬきうどん（えび入り） チーズポテト みかん	栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	豚ミックス丼 味噌汁 りんご
	マーボー豆腐 豆腐,豚肉,生姜,にんにく,油,人参,長ねぎ,椎茸,みそ,醤油,砂糖,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,酒,ごま油,豆板醤,唐辛子,でん粉 **子持ちししゃものから揚げ** カラフトししゃも（子持ち）,酒,小麦粉,でん粉,油,醤油,砂糖,みりん,酢 **ナムル** ハム,小松菜,もやし,人参,醤油,砂糖,ごま油,豆板醤,白ごま	**たぬきうどん** ソフトめん,あさり,さくらえび素干し,かたくちいわし煮干し,にんじん,しゅんぎく,ごぼう,切り干し大根,ひじき,小麦粉,卵,油,鶏肉,つと,こまつな,長ねぎ,たもぎたけ,椎茸,醤油,砂糖,酒,みりん,酢,唐辛子,削節,昆布 **チーズポテト** じゃがいも,砂糖,バター,チーズ,牛乳,ｽｷﾑﾐﾙｸ	**栗ごはん** 胚芽米,大麦,昆布,日本栗,油揚げ,にんじん,ぶなしめじ,椎茸,醤油,砂糖,酒,みりん,みりん,塩,だし汁 **さんまごまフライ** さんま,醤油,酒,生姜,小麦粉,卵,白ごま,黒ごま,パン粉,油 **磯和え** ほうれんそう,もやし,もみのり,醤油	**豚ミックス丼** 白飯,豚肉,生姜,厚揚げ,でん粉,小麦粉,油,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,醤油,砂糖,酒,みりん,白ごま **味噌汁** もやし,油揚げ,みそ,△だし
30日				
角食／いちごジャム ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ				
ポテトグラタン ベーコン,玉ねぎ,じゃが芋,人参,小麦粉,ﾊﾞﾀｰ,油,チーズ,ｽｷﾑﾐﾙｸ,牛乳,豆乳,塩,胡椒,ﾜｲﾝ,鶏がらｽｰﾌﾟ,パン粉,粉ﾁｰｽﾞ,ﾊﾟｾﾘ **あさりのサラダ** あさり,生姜,酒,みりん,胡瓜,キャベツ,人参,醤油,酢,油,砂糖,辛子,ごま油,白ごま **野菜うの花もちもちフライ** (じゃが芋,人参,とうもろこし,玉ねぎ,いんげん,ごぼう,パン粉,鶏肉,砂糖,醤油,塩他),油				

★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。
　△のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。
★果物は、使用予定を載せています。
★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。
★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも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。