

給食だより 11月

だんだんと冬が近づき、朝、夕の冷え込みが強くなってきました。11月には2学期の期末テストがあります。バランスの良い食事を三食しっかりとって風邪やインフルエンザを予防し、万全の体調でテストに臨めるようにしてください。

「いただきます」

「ごちそうさま」

あいさつの意味を知り、感謝して食べましょう



前田北中学校の生徒の皆さんは、給食時間の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日元気してくれています。皆さんが毎日食べている給食には、食材を作ってくれる生産者の方、食材を運送してくれる業者の方、食材をおいしく調理してくれる調理員さん、給食費を払ってくださる保護者の方など、たくさんの人が関わっています。給食時間に限らず、家庭でも、引き続き感謝の気持ちを込めてあいさつをしてください。

「いただきます」の意味

「いただきます」には、食べ物となった生き物(動物や植物)の命をいただくことに対する感謝の気持ちが表れています。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは「走り回る」という意味で、食事を作るためにかけ回ってくれた(苦労してくれた)人々への感謝の気持ちが表れています。



11月は和食月間です

和食は、2013年12月に、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。和食に使用される多くの作物が実り、収穫の時期を迎える11月の一ヶ月間を「和食月間」としています。さらに、日本の伝統的な和食文化を守り、次の世代へと受け継ぐことの大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日(11⇒いい、24⇒にほんしょく)」と定められています。

～給食の「だし」の秘密～

和食に欠かせないのが、「だし」です。かつお節や昆布から旨味を抽出した「だし」は素材のおいしさを引き立ててくれます。さらに、だしを上手に使うことで、減塩にもつながります。

給食の和食では、献立に合わせて昆布、鰹やかつおの削り節、煮干しなどを組み合わせてだしをとっています。和食献立以外でも、洋風のスープやラーメンでは、鶏がらや豚骨、たまねぎなどの野菜をじっくりと煮込み、旨味たっぷりのだしをとっています。

11月のおすすめ和食献立

22日

ご飯 さつまいも汁
かき揚げ
おひたし

8日

たまねぎのかき揚げ丼
味噌汁
しょうが和え

27日

ご飯 すき焼き
さつまいもの天ぷら
のりとあさりの佃煮

11月30日(金)は、リザーブ給食を実施します！

今年度のリザーブ給食では、「地元で生産された野菜について知ろう」をテーマとし、【小松菜蒸しパン】または、【かぼちゃ蒸しパン】のどちらかを選択してもらいます。札幌市内で生産された小松菜と、道産のかぼちゃを使用した蒸しパンを提供しますので、楽しみにしてください。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

11月の献立

◀記号表記▶
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇…えび *…バラ科の果物

月	火	水	木	金
			1日	2日
			開校記念日	ゆであげミートソース 厚揚げサラダ ◆ヨーグルト
				スパゲティ バゼリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ 人参 きゅうり ごま/ ヨーグルト/
5日	6日	7日	8日	9日
◆サーモンピラフ レバー入りメンチカツ ◆*ヨーグルト和え	ご飯 ◇豆腐とえびのチリソース煮 切り干し大根のナムル *梨	★◆角食 塩ワンタンスープ ★ザンギ ◆きなこクリーム ◆スティックチーズ	★◇たまねぎのかき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え	しょうゆラーメン ★◆おさつフリッター *りんご
胚芽米 大麦 バター 鮭 玉ねぎ コーン マッシュルーム バゼリ/ レバー入りメンチカツ 豚肉 玉ねぎ レバー 小麦粉 でん粉 パン粉 油/ みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 ヨーグルト/	精白米/ 豆腐 えび でん粉 小麦粉 油 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく ケチャップ/ 切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム ごま/ 梨/	角食 豚 スキムミルク/ ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/ 鶏肉 しょうが にんにく 豚 でん粉 油/ 豆乳 きなこ コーンスターチ バター/ スティックチーズ/	精白米 えび あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 油 豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/ 小松菜 白菜 しょうが/	ソフトラーメン 豚肉 ,メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/ さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 ごま 油/ りんご/
12日	13日	14日	15日	16日
あさりごはん ★高野豆腐のフライ ごま和え	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ みかん	★◆背割コッペ ◆白花豆のポターージュ セルフドック(フランク) グレープゼリー	期末テスト	カレーうどん ◆ポテトグラッセ 柿
胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらたき/ 高野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油/ ほうれん草 もやし ごま/	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ ホールトマト/ ハム 小松菜 コーン ごま/ みかん/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ 白花豆 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バゼリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ フランク 豚肉 ケチャップ/ ぶどうジュース 粉寒天/		ソフトめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ でん粉 小麦粉/ じゃがいも バター 牛乳/ 柿/
19日	20日	21日	22日	23日
◆チキンライス ◆白身魚のチーズ焼き *フルーツカクテル	焼肉丼 味噌汁 *りんご	ソフトフランスパン ◆ミートパスタグラタン あさりのカリッとサラダ バイン缶詰	ご飯 さつまい かわいい唐揚げ おひたし	勤労感謝の日
胚芽米 大麦 バター トマト缶詰 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルー ム ケチャップ/ たら ミックスチーズ バゼリ/ みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 りんごジュース/	精白米 豚肉 小麦粉 でん粉 油 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 ごま/ 白菜 油揚げ 味噌/ りんご/	ソフトフランスパン/ マカロニ 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 小麦粉 バター ケチャップ チーズ ホールトマト ミックスチーズ 卵 チーズ パン粉 バゼリ/ あさり しょうが 小麦粉 でん粉 油 きゅう り キャベツ 人参 ごま/ バイン缶詰/	精白米/ 豚肉 さつまいも 豆腐 こん にやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ しょうが 味噌/ かわいい 油 でん粉/ 小松菜 もやし 糸かつお/	
26日	27日	28日	29日	30日
栗ごはん ★さんまの南部揚げ からし和え	ご飯 すき焼き ★さつまいもの天ぷら のりとあさりの佃煮	★◆ツイストパン ◆ポーククリームシチュー もやしのごまサラダ 柿	キーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ ◆ヨーグルト	肉うどん ほうれん草蒸しパン またはかぼちゃ蒸しパン みかん
胚芽米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま 油/ ハム 小松菜 キャベツ/	精白米/ 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 焼き麩 春菊 しいたけ/ さつまいも 小麦粉 油/ あさり しょうが もみのり ひじ き/	ツイストパン 卵 スキムミルク/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バゼリ 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク/ 小松菜 もやし にんじん 味噌 ごま/ 柿/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ しょうが にんにく 大豆水 煮 バゼリ レーズン 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 味噌/ ベーコン ほうれん草 もやし ごま/ ヨーグルト/	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎた け/ 小松菜蒸しパン 小松菜 小麦粉 ホット ケーキミックス ベーキングパウダー/ かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ 小麦粉 ホッ トケーキミックス ベーキングパウダー/ みかん/

*牛乳は毎日つきます。 *果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
 *調味料、だし等記載していないものもあります。
 *カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさり等、海産物には甲殻類が混入あるいは付着していることがあります。
 アレルギーのご心配な方はご注意ください。

