11月 給食だより

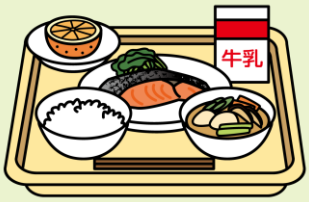
札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は 2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年、11 月 24 日は農林水産省が定める「和食の日」と位置付けています。給食ではご飯を中心に、だしのうまみを生かした汁物や旬の食材を使った料理がよく出ています。年間を通して行事食や郷土料理を提供し、和食文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11月 予定献立

月	火	水	木	金
2 **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**	**3**  **文化の日**	**4** **ご飯** **豚汁** **サバのソース焼き** **りんご**	**5** **きなこ揚げパン** **麦入り野菜スープ** **バンバンジーサラダ**	**6** **ご飯** **マーボー豆腐** **ししゃものから揚げ** **ナムル**
ソフトパスタ ベーコン(バラ) むきえび 白ワイン たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが 醤油 清酒 かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん きび砂糖 穀物酢 黒こしょう ごま油 白ごま/ヨーグルト		白飯豚肉肩 清酒 豆腐(木綿) じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 白みそ 赤みそ 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/さば切り身 しょうが 清酒 ウスターソース きび砂糖 赤みそ 白ごま 小判型/りんご	ソフト無包装 なたね油 揚げ油 きな粉 グラニュー糖 食塩/ベーコン(バラ) にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ おおむぎ 醤油 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/ソフトささみ 食塩 清酒 緑豆はるさめ もやし きゅうり 長ねぎ しょうが 醤油 赤みそ 穀物酢 きび砂糖 トウバンジャン ごま油 白ごま/	白飯豆腐(木綿) 豚肉肩ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オイスターソース 清酒 ごま油 トウバンジャン 唐辛子(一味) かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) 清酒 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 本みりん 穀物酢/ハム(ロース) こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン 白ごま/

月	火	水	木	金
9 **五目うどん** **大学芋** **柿**	**10** **栗ごはん** **さんまごまフライ** **磯和え**	**11** **ご飯** **じゃがいものそぼろ煮** **揚げいわしハンバーグ** **しょうが和え**	**12** **豆パン** **ポトフ** **白身魚フライ** **パイン缶**	**13** **豚ミックス丼** **味噌汁** **みかん**
ソフトめん 鶏肉むね 清酒 油揚げ つと にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/さつまいも なたね油 揚げ油 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま/かき	米 おおむぎ 昆布 日本栗 油揚げ にんじん ぶなしめじ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 食塩 だし汁/さんま 醤油 清酒 しょうが 小麦粉 全卵 白ごま 黒ごま パン粉 揚げ油/ほうれんそう もやし 切りのり 醤油/	白飯豚肉肩ひき肉 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが サラダ油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤みそ 本みりん 昆布/いわしハンバーグ なたね油 揚げ油/ほうれんそう もやし しょうが 醤油 本みりん/にんにく ウスターソース かたくり粉	豆パンポークウインナー ベーコン(バラ) キャベツ じゃがいも にんじん さやいんげん だいこん 食塩 きび砂糖 醤油 白ワイン 黒こしょう 鶏がらスープ/白身魚フライ なたね油 揚げ油/パイン缶詰	白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 白ごま/もやし 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/みかん
16 **カレーラーメン** **白花豆コロッケ** **洋なし缶**	**17** **わかめごはん** **きのこ汁** **かれい唐揚げ**	**18** **キーマカレー** **ストローポテトサラダ** **柿**	**19** **角食** **ポテトグラタン** **あさりのサラダ** **野菜うの花モチモチフライ** **いちごジャム**	**20** **和風そぼろごはん** **味噌汁** **いわしのカリカリフライ**
ソフトラーメン 豚肉肩 清酒 しょうが にんにく サラダ油 メンマ もやし はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 カレー粉 カレールウ 醤油 ウスターソース 白みそ 食塩 黒こしょう トマトピューレ りんご 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/白花豆コロッケ なたね油 揚げ油/なし缶詰	米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油 赤みそ 白みそ 唐辛子(一味) 清酒 むろあじ 昆布/かれい唐揚げ なたね油 揚げ油/だいこん しょうが 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん かたくり粉/	白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤みそ 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ シナモン/ハム(ロース) キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも なたね油 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 醤油 黒こしょう 白ごま/かき	角食 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ/あさりしょうが醤油きび砂糖清酒 みりんきゅうりキャベツにんじん醤油 穀物酢からしごま油白ごま/野菜うの花もちもちフライ/いちごジャム	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ひじき 醤油 赤みそ 本みりん きび砂糖 清酒 唐辛子(一味) サラダ油/じゃがいも たまねぎ 塩わかめ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/いわしのカリカリフライ なたね油 揚げ油/
23  **勤労感謝の日**	**24** **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**	**25** **ご飯** **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** **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**	**27** **ご飯** **芋団子汁** **ザンギ** **のりの佃煮** 
	米 おおむぎ バター 白ワイン 食塩 ベーコン(バラ) ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 醤油 黒こしょう/はんぺん 小麦粉 全卵 粉チーズ パン粉 なたね油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 りんごジュース 上白糖 白ワイン/	白飯豆腐(木綿) 豚肉もも 清酒 ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ なたね油 揚げ油/こまつな はくさい 白すりごま 醤油 きび砂糖/	黒コッペパン豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ 食塩 黒こしょう かたくり粉 はくさい にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/鉄腕チキンナゲット なたね油 揚げ油/ほうれんそう もやし にんじん ホールコーン 醤油 きび砂糖 穀物酢 赤みそ 清酒 トウバンジャン 白すりごま/	白飯鶏肉もも 清酒 じゃがいも かたくり粉 食塩 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ 醤油 むろあじ 昆布 宗田/鶏肉もも 醤油 清酒 しょうが にんにく 全卵 かたくり粉 揚げ油/もみのり ひじき 醤油 清酒 本みりん きび砂糖 水あめ/
30 **塩ラーメン** **シナモンポテト** **りんご**	**12/1** **エスカロップ** **ほうれん草とコーンのサラダ**	**12/2** **肉炒め丼** **味噌汁** **さつまいもの天ぷら**	**12/3** **メンチカツバーガー** **あさりのチャウダー** **コールスローサラダ**	**12/4** **カレーライス** **コロコロサラダ**
ソフトラーメン 豚肉肩 しょうが にんにく 醤油 清酒 サラダ油 メンマ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 本みりん 食塩 黒こしょう ごま油 白ごまむき 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/さつまいも なたね油 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/りんご	米 おおむぎ バター 食塩 白ワイン パセリ たけのこ サラダ油 醤油 白こしょう 豚肉もも 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース きび砂糖 オールスパイス カレー粉 赤ワイン 鶏がらスープ/ハム(ロース) ほうれんそう ホールコーン 白ごま 穀物酢	白飯 豚肉肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし ほうれんそう 醤油 本みりん たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/さつまいも 小麦粉 全卵 食塩 なたね油 揚げ油/	横割バンズあさり 白ワイン ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/メンチカツ なたね油 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 サラダ油 上白糖 食塩 白こしょう からし/	白飯 鶏肉もも 黒こしょう 白ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ/ハム(ロース) 凍り豆腐 きび砂糖 醤油 清酒 本みりん にんじん きゅうり ホールコーン 穀物酢 食塩 白こしょう 白ごま