

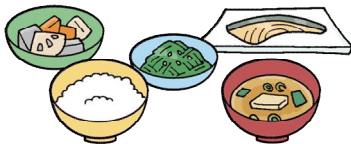
11月 きゅうしょくだより



令和 8 年 10 月 30 日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

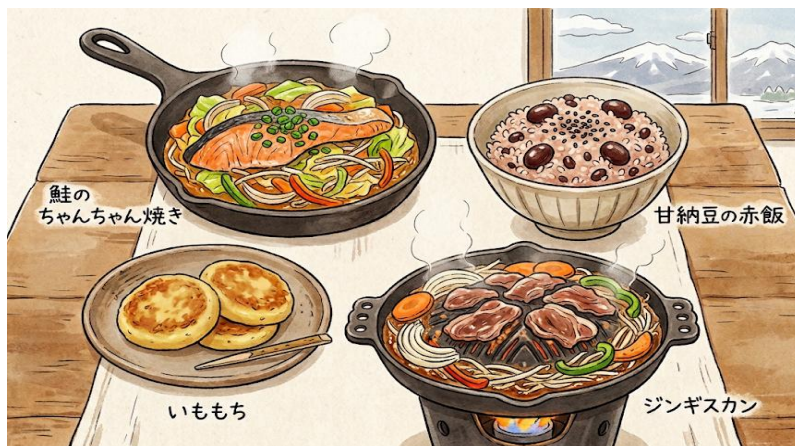
世界に誇れる和食文化～11月24日は和食の日～

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。無形文化遺産は、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて「和食」を子どもたちへと伝えていくことが重要です。和食には、健康や季節を感じる魅力など素晴らしい特徴が四つあります。

<p>①新鮮な食材と素材の 味わいを活用</p> 	<p>②栄養バランスがよい!</p> 
<p>③四季折々の自然の美しさ を表現</p> 	<p>④正月などの年中行事との 関わり</p> 

伝えていこう 北海道の郷土料理

郷土料理とは、日常の食生活の中で自然に食べ継がれてきた、地場産物を生かして生み出された料理です。北海道の郷土料理と聞いて、思い浮かぶものはあるでしょうか？ いももちやニシン漬け、石狩鍋、三平汁、いかめし、甘納豆の赤飯、豚丼など、たくさんの料理があります。11月24日（火）には北海道を食べよう！で、いもだんご汁を紹介します。



給食では、自分の生まれ育った地域の産物や料理への関心を高め、大切にする心を育てるために、全国津々浦々、旬の食材や郷土料理などを紹介しています。

食の欧米化が進んでいる中ですが、これからも、おいしく食べて、日本の大切な食文化とその思いを受け継いでいきましょう。



おていこんで

※牛乳は毎日200mlつきます。

※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。

※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。

※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
◎△★コッパパン △★コーンクリームスープ △★しろはなまめ汁 かき	文化の日	△カレーうどん あおのりポテト パインかん	ツナライス △メンチカツ サイコロサラダ	ごはん ピリカラすきやき △あげぎょうざ たたききゅうり
小量粉 、イースト、塩、マカリン、ショート ン、砂糖、 脱脂粉乳 、 全卵 、ホールコー ン、グリム、ベーコン、玉ねぎ、にん じん、パセリ、 小量粉 、 バター 、サラ ダ油、 生乳 、豆乳、 スキムミルク 、 チーズ 、白ワイン、食塩、白こし ょう、鶏がらスープ/白花生油、 生乳 、上白 糖、塩、 パン粉 、 小量粉 、でん粉、粉末 状大豆たん白油、貝殻焼成カルシ ウム、なたね油/かき		ソフトめん(小量粉)、鶏肉、油 揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけの こ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん そう、たまご、長ねぎ、 小量粉 、 サラダ油、カレー粉、醤油、き び砂糖、清酒、 カレー粉 、むろあ じ、昆布/じゃがいも、なたね油、 食塩、青のり/パイン缶詰	胚芽精米、おおむぎ、焼き豆腐、ま ぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干し いたけ、グリムピース、サラダ油、 醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調 味料、食塩/メンチカツ(豚肉、 パン 粉 、玉ねぎ、粉状大豆たん白、でん粉、 分離大豆たん白グラニュー糖、貝Ca、 塩、ぶどう糖、こしょう、酵母)、なたね 油/ハム、にんじん、きゅうり、ホー ルコーン、醤油、穀物酢、きび砂 糖、ごま油、からし/	精白米/豚肉、サラダ油、焼き豆腐、 しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ね ぎ、たまご、白すりごま、ごま油、 醤油、でんさい糖、清酒、唐辛 子、トウバンジャン、にんにく、し ょうが、りんご/ぎょうざ(豚 肉、キャベツ、 小量粉 、玉ねぎ、鶏肉、 パン 粉 、粉状小麦たん白、砂糖、でん粉、 しょうが、醤油、塩、こしょう)、なたね 油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂 糖、ごま油、白ごま/
9日	10日	11日	12日	13日
◎△★レーズンパン △★はくさいとくにんボール のクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ パインかん	ごはん しょうゆけんちん汁 △いわしのかばやき からしあえ	△しおラーメン だいがくも かき	★ごぼうピラフ △ブリカツ こまつなとベーコンのサラダ	わふうそぼろごはん みそしる(だいこん・あぶらあげ) △さんまスパイスあげ
小量粉 、イースト、塩、マカリン、ショ ートン、砂糖、 脱脂粉乳 、 全卵 、レーズン/ 豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、 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、 小量粉 、 バター 、 チーズ 、 ス キムミルク 、 生乳 、豆乳、食塩、白 こしょう、サラダ油、白ワイン、鶏 がらスープ/ほうれんそう、ホー ルコーン、白ごま、サラダ油、き び砂糖、穀物酢、醤油/パイン缶詰	精白米/鶏肉、豆腐、つきこんにゃ く、にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清 酒、むろあじ、昆布、宗田/まいわ し、 小量粉 、なたね油、醤油、き び砂糖、清酒、みりん風調味料、し ょうが、白ごま、かたくり粉/ハム、 こまつな、もやし、醤油、きび砂 糖、からし/	ソフトラーメン(小量粉)、豚 肉、にんにく、みりん風調味料、サ ラダ油、メンマ、つと、もやし、に んじん、玉ねぎ、はくさい、長ね ぎ、ほうれんそう、かつわかめ、醬 油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥が ら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/ さつま芋、なたね油、水あめ、黒 砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/かき	胚芽精米、おおむぎ、 バター 、白ワ イン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、 にんじん、にんにく、ホールコー ン、パセリ、サラダ油、食塩、醤油、 黒こしょう/北海道産ぶりカツ (ぶり、 パン粉 、 ハチマシ 、こし ょう)、なたね油/ベーコン、こまつ な、もやし、醤油、穀物酢、サラダ 油、きび砂糖、白ごま/	精白米/鶏肉、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、ひじき、醬 油、赤みそ、みりん風調味料、き び砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/だ いこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、 むろあじ、昆布/さんま、し ょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、 かたくり粉、 小量粉 、カレー粉、チリ パウダー、黒こしょう、なたね油/
16日	17日	18日	19日	20日
振替休業日	ごはん みそしる(こうやどうふ・わかめ) やこんチキン/ザンタレ ごま和え リザーブ給食	△きつねうどん ごまみそポテト みかん	やきぎたチャーハン ◎△ほっけフライ 黄桃缶	△キーマカレー △あさりのカリッとサラダ
	精白米/凍り豆腐、かつわかめ、長ね ぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏 肉、醤油、清酒、しょうが、にんにく、かた くり粉、なたね油、ヤンニョムソース(ケ チャップ、みりん風調味料、きび砂糖、 ごま油、赤みそ、醤油、トウバンジャン、 にんにく、白ごま、みそ)、ザンタレ(醤油、 きび砂糖、清酒、みりん風調味料、穀 物酢、黒こしょう、かたくり粉)/ほうれ んそう、はくさい、白すりごま、醤油、き び砂糖	ソフトめん(小量粉)、油揚げ、 みりん風調味料、つと、干しいた け、長ねぎ、たまご、ほうれん そう、醤油、きび砂糖、清酒、本み りん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、 昆布/じゃがいも、なたね油、白み そ、きび砂糖、みりん風調味料、白 すりごま/みかん	胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ね ぎ、しょうが、にんにく、清酒、み りん風調味料、にんじん、玉ねぎ、 ホールコーン、干しいたけ、グリ ムピース、サラダ油、ごま油、醬 油、食塩、黒こしょう/ほっけ、清 酒、食塩、黒こしょう、 小量粉 、 全 卵 、 パン粉 、なたね油/黄桃缶詰	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、 セロリ、しょうが、にんにく、大 豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ 油、 小量粉 、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、赤ワイン、食 塩、黒こしょう、オールスパイス、 ナツメグ/あさり、しょうが、み りん風調味料、 小量粉 、かたくり粉、 なたね油、きゅうり、キャベツ、に んじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、 からし、ごま油、白ごま/
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	ごはん いもだんごじる かれいからあげ (バーベキューソース) のりとあさりのつくだに 第5回北海道を食べよう!	△◆パスタ・カードマトリス ストローポテトサラダ	きのこごはん みそしる(こまつな・あつあげ) ◎△チキンカツ	ごはん とうふのオイスターソースに △ししゃものからあげ いそあえ
	精白米/鶏肉、じゃがいも、かた くり粉、にんじん、だいこん、ごぼ う、サラダ油、長ねぎ、醤油、清酒、 食塩、むろあじ、昆布、宗田/か れい唐揚げ(黒がれい、でん粉)、な たね油、玉ねぎしょうがにんにく、醤油、 ウスターソース、きび砂糖、みりん風調味 料、かたくり粉/あさり、しょうが、もみ り、ひじき、醤油、清酒、みりん 風調味料、きび砂糖、水あめ/	ソフトパスタ(小量粉)、ベー コン、 むきえび 、いか、白ワイン、あ さり、玉ねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、セロリ、にんにく、オ リーブ油、パセリ、 小量粉 、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/ハム、キャベツ、き ゅうり、ホールコーン、じゃがいも、 なたね油、穀物酢、きび砂糖、醤油、 食塩、黒こしょう、白ごま/	胚芽精米、おおむぎ、食塩、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、 干しいたけ、グリムピース、サ ラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、 みりん風調味料/厚揚げ、こまつな、 白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ 鶏肉、食塩、黒こしょう、 小量粉 、 全卵 、 パン粉 、なたね油/	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉 ねぎ、長ねぎ、にんじん、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、食塩、 黒こしょう、清酒、みりん風調味 料、かたくり粉/カラフトし ゃも(子持ち)、清酒、 小量粉 、かた くり粉、なたね油、醤油、きび砂 糖、みりん風調味料、穀物酢/こ まつな、はくさい、切りのり、醤油/
30日	1日	2日	3日	4日
◎△★ツイストパン △★かぼちゃシチュー だいこんサラダ アップルゼリー	ごはん じゃがいものそぼろに △ひじきはるまき おひたし	△◆ながさちゃんぼん (えびいり) スパイシーポテ トみかん	ビビンバ △★かぼちゃチーズ*フライ フルーツミックス	にくいためどん みそしる(キャベツ・あぶらあげ) りんご
小量粉 、イースト、塩、マカリン、ショ ートン、砂糖、 脱脂粉乳 、 全卵 、ベー コン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセ リ、 小量粉 、 バター 、サラダ油、 生 乳 、豆乳、 チーズ 、 スキムミルク 、 食塩、白こしょう、白ワイン、鶏 がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、 きゅうり、にんじん、白ごま、醬 油、きび砂糖、ごま油、穀物酢/り んご、上白糖、粉寒天/	精白米/豚肉、じゃがいも、玉ね 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、清酒/ひじき春巻(たけのこ、 にんじん、豚肉、ひじき、油、しょうゆ、 でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイ スターソース、香辛料、 小量粉 、塩、加工で ん粉、クエン酸Na、キシロース)、なたね油 /こまつな、もやし、糸かつお、醬 油/	ソフトラーメン(小量粉)、豚 肉、にんにく、みりん風調味料、サ ラダ油、 むきえび 、つと、もやし、 にんじん、玉ねぎ、白ごま、長ね ぎ、しょうが、にんにく、醤油、き び砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/か ぼちゃチーズ*フライ(かぼちゃ、 チーズ 、 パン粉 、砂糖、 生乳 、マカリン、塩、 パン 粉 、油、米粉、粉状大豆たん白、ぶ どう糖、でん粉、安定剤、乳化剤、増粘多糖 類、ビタミン酸第二鉄)、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	胚芽精米、おおむぎ、豚肉、焼き豆 腐、トマト、サラダ油、清酒、みりん風 調味料、トマト缶詰、にんじん、こ まつな、もやし、白ごま、長ね ぎ、しょうが、にんにく、醤油、き び砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/か ぼちゃチーズ*フライ(かぼちゃ、 チーズ 、 パン粉 、砂糖、 生乳 、マカリン、塩、 パン 粉 、油、米粉、粉状大豆たん白、ぶ どう糖、でん粉、安定剤、乳化剤、増粘多糖 類、ビタミン酸第二鉄)、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	精白米、豚肉、メンマ、にんじん、 サラダ油、もやし、ほうれんそう、 醤油、みりん風調味料、玉ねぎ、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/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤 みそ、むろあじ、昆布/りんご