きゅうしょくだより11月

札幌市立円山小学校　令和8年（2026年）10月30日発行

朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。風邪などで体調をくずしている人も増えています。うがいや手洗いなど、日頃の生活での予防に努めましょう。食生活では、好き嫌いをしないでバランスよく食べて抵抗力をつけ、温かいもので体を温めることが大切です。

ほっかいどう 北海道をたべよう

11月30日から12月４日までの５日間は、北海道の郷土料理や地場産物の食材を使った料理が給食に登場します。　北海道の豊かな食を楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。

11/30 ザンタレ丼

釧路市は、漁業の盛んな街で、新鮮な海藻を使った「ろばた焼き」や「海鮮丼」が有名です。実は、みなさんがよく知っている「ザンギ」は、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親しまれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。ごはんの上にのせて、どんぶりで食べてみましょう。

12/1 鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにつながります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。

12/2 芋団子汁

芋団子は、じゃが芋作りが盛んな北海道で生まれた郷土料理です。ゆでたり、蒸したりしたじゃが芋をつぶして、でん粉を混ぜよくこねて作ります。今回は、野菜たっぷりの汁に入れて芋団子汁として食べます。冷え込みを感じる今の季節に体を温めるのにぴったりのメニューです。じゃが芋はビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。

12/3 カレーラーメン

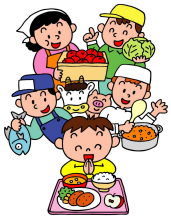
カレーラーメンは、約60年前に室蘭で生まれた料理です。室蘭市内のラーメン店の約６割が看板メニューとして取り入れ、広く市民に親しまれています。北海道には「札幌のみそ」「旭川のしょうゆ」「函館のしお」という三大ラーメンがありますが、「室蘭のカレーラーメン」が第４の北海道の名物ラーメンとして、定着してきています。

12/4 芽室コーンチャーハン

芽室町は、「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町です。代表的な農作物にとうもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。このとうもろこしをたっぷり使ったご当地メニューとして「芽室コーンチャーハン」が考えられました。「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。

11月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2日 ぶたすきどん みそしる いわしのカリカリフライ	**3日** **文化の日**	**4日** ごはん じゃがいものそぼろに かれいのからあげ のりのつくだに	**5日** ながさきちゃんぽん スパイシーポテト くだもの	**6日** ツナライス メンチカツ サイコロサラダ
豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草 **味噌汁** じゃがいも・わかめ・長ねぎ **いわしのカリカリフライ** いわしのカリカリフライ（まいわし・水あめ・たん白加水分解物・しょうが・乾燥マッシュポテト・でん粉・米粉）・揚げ油		**じゃがいものそぼろ煮** 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが **かれいの唐揚げ/**バーベキューソース かれい唐揚げ（かれい・でん粉）・揚げ油/玉ねぎ・しょうが・にんにく・片栗粉 **のりの佃煮** のり・ひじき・水あめ	**長崎ちゃんぽん** 豚肉・しょうが・にんにく・えび・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンツァイ・きくらげ **スパイシーポテト** じゃが芋・揚げ油・カレー粉 **くだもの** 柿の予定	**ツナライス** 米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリンピース **メンチカツ** 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・なたね油）・揚げ油 **サイコロサラダ** ハム・にんじん・コーン・きゅうり
9日 ごはん けんちんじる　しょうゆあじ いわしのかばやき からしあえ	**10日** まめパン クリームシチューカレーふうみ こまつなとベーコンのサラダ くだもの	**11日** 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	**12日** パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	**13日** ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス （しるなし）
けんちん汁　醤油味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ **いわしのかばやき** いわし・小麦粉・片栗粉・しょうが・ごま・揚げ油 **からし和え** ハム・小松菜・もやし	**クリームシチューカレー風味** 豚肉・セロリー・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ **小松菜とベーコンのサラダ** ベーコン・小松菜・もやし・ごま **くだもの** 洋ナシ缶の予定	**豆腐のオイスターソース煮** 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・片栗粉 **ししゃものから揚げ** 子持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油 **磯和え** ほうれん草・白菜・のり	**シーフードトマトソース** ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ **ストローポテトサラダ** ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・揚げ油・ごま	**ビビンバ** 米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま・もやし・にんじん・小松菜 **かぼちゃチーズフライ** かぼちゃチーズフライ（かぼちゃ・チーズフード・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油脂・米粉・粉末状大豆たん白・でん粉）・揚げ油 **フルーツミックス（汁なし）** みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋ナシ缶
16日 **振替休業日** 	**17日** くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ くだもの	**18日** わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ	**19日** しおラーメン だいがくいも くだもの	**20日** ごぼうピラフ ぶりカツ だいこんサラダ
	かぼちゃシチュー かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク **オニオンチップサラダ** ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油 **くだもの** みかんの予定	**和風そぼろごはん** 鶏肉・焼き豆腐・切干大根・ひじき・干しいたけ・しょうが・ごぼう・にんじん・ごま **味噌汁** 大根・油揚げ **さんまスパイス揚げ** さんま・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・カレー粉・揚げ油	**塩ラーメン** 豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ **大学芋** さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま **くだもの** パイン缶の予定	**ごぼうピラフ** 米・大麦・バター・ごぼう・玉ねぎ・ベーコン・にんじん・にんにく・コーン・パセリ **ぶりカツ** 北海道産ぶりカツ（ぶり・小麦粉・イースト・パン粉・ショートニング・植物油脂・でん粉・バッターミックス・ライ麦）・揚げ油 **大根サラダ** 大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・にんじん
23日 **勤労感謝の日** 	**24日** かくしょく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	**25日** キーマカレー あさりのサラダ	**26日** にくうどん チーズポテト くだもの	**27日** やきぶたチャーハン とりにくのたつたあげ フルーツミックス （しるあり）
	ポトフ チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・にんじん・大根・さやいんげん **ほっけのごまフライ** ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・ごま・揚げ油 **きなこクリーム** 豆乳・きな粉・バター・コーンスターチ	**キーマカレー** 豚肉・玉ねぎ・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・小麦粉・トマト缶・カレー粉 **あさりのサラダ** あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま	**肉うどん** 豚肉・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・たもぎ茸 **チーズポテト** じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク **くだもの** みかんの予定	**焼豚チャーハン** 米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリンピース **鶏肉の竜田揚げ** 鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油 **フルーツミックス（汁あり）** みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・洋ナシ缶
30日 ザンタレどん すましじる しょうがあえ	**12月1日** せわりコッペ しかにくのチリコンカン しろはなまめコロッケ くだもの	**12月2日** ごはん いもだんごじる あげぎょうざ なっとう/てまきのり	**12月3日** カレーラーメン あおのりポテト くだもの	**12月4日** めむろコーンチャーハン みそしる こうやどうふのフライ
ザンタレ丼 鶏肉・しょうが・にんにく・片栗粉・揚げ油・こねぎ **すまし汁** 豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ **しょうが和え** 小松菜・白菜・しょうが	★残りの北海道を食べよう献立の詳細は12月に掲載します。 ★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。		★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。	