令和7年10月31日 札幌市立藻岩小学校

叩おいしんぼ

類晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬が始まります。 今年はすでにインフルエンザなどの感染症が流行 23日は「勤労感謝の日」です。私たちの後事は、後、料を生産する人をはじめ、愛くの人の苦労や努力によ って支えられています。資勤に関わる全ての人に「ありがとう」の気持ちを込めていただきましょう。

感謝を込めていただきます!ごちそうさま!

11月23日は きんろうかんしゃ ひ勤労感謝の日



た。 食事の前後のあいさつには、食べ物の ^{い変5}をいただくことや、 後輩を作るために かかわった人たちへの感謝の気持ちが込 められています。 心 を込めてあいさつを



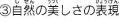
11月24日は和食の白

和食の特徴

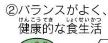














(4)年中行事との関わり





世界に誇れる 和食文化

2013年に「和養:皆本人の伝統的な食文化-症育 を例として一」はユネスコ無形文化遺産に登録されま した。無形文化とは、首に見える形では残らないた め、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝 えていくことが量った。

和食の基本「だし」









日本のだしは、味噌汁や煮物のベースにな ります。だしのうま味は料理の美味しさを生 む大切な役割を巣たしています。

言のうしょく 給食の味噌汁は、むろあじと昆布でだし をとって作っています。

がつ 色ゅうしょく

ほっかいとう に 北海道を食べよう! 第4回 11月7日(金)



「北海道産赤ビーツのボルシチ」

ほっかいどう た 北海道を食べよう 4回目は、北海道産の赤ビーツを 使った「ボルシチ」です。

「ボルシチ」とは、ウクライナで生まれた料望で、 ^{ぁゕ} 赤ビーツを使った具だくさんの赤いスープです。赤ビ ーツは「食べる輸血」「奇跡の野菜」と言われるほど、 鉄分やカリウムなどのミネラルが豊富です。

11月の予定献立

		ヨリアルド	<u> </u>	
A	火	水	木	金
3	4	5	6	7 ★北海道を食べよう!
	きつねうどん	焼豚チャーハン	ごはん	角食
文化の日	バターポテト	南瓜コロッケ	豆腐とえびのチリソース煮	★ボルシチ
*	パイン缶詰	ヨーグルト和え	ひじき入りぎょうざ	白身魚フライ
			たたききゅうり	チョコクリーム
* * * *	ソフトめん,油揚げ,つと,干し しいたけ,長葱,たもぎたけ,ほ うれん草,むろあじ,だし昆布/ じゃがいも,バター,牛乳,スキ ムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、人参、玉葱、ホールコーン、干ししいたけ、グリンピース/かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉葱米粉、小麦粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、ヨーグルト	精白米/豆腐,えび,片栗粉,小麦粉, 人参,長葱,干ししいたけ,グリン ピース,生姜,にんにく,鶏がら スープ/キャベツ,豚肉,ひじき,鶏 肉,長葱,片栗粉,生姜,しいたけ,小 麦粉/きゅうり,白ごま	角食/ポークウインナー,じゃがいも,人参,玉葱,キャベツ,ビーツ,セロリ,にんにく,パセリ,トマト缶詰,鶏がらスープ/真だら,小麦粉,全卵,パン粉/豆乳,ピュアココア,チョコレート,コーンスターチ
10	11	12	13	14
肉炒め丼	塩ラーメン	ひじきごはん	カレーライス	ツイストパン
味噌汁	大学芋	味噌汁	野菜の醤油漬け	ポテトグラタン
柿	りんご	ブリカツ		ほうれん草とコーンのサラダ
				黄桃缶
精白米,豚肉,メンマ,人参,もやし,ほうれん草,玉葱,りんご,生姜,にんにく,片栗粉,白ごま/キャベツ,油揚げ,むろあじ,だし昆布/柿	んにく,メンマ,つと,もやし,人 参,玉葱,白菜,長葱,ほうれん草,	凍り豆腐,わかめ,長葱,むろあじ,だし昆布/ぶり,パン粉,小麦	精白米,鶏肉,じゃがいも,人参, 玉葱,セロリ,りんご,生姜,にん にく,グリンピース,小麦粉,鶏 がらスープ/大根,きゅうり,人 参	ツイストパン/ベーコン,玉葱, じゃがいも,人参,マッシュルーム,小麦粉,バター,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,鶏がらスープ, パセリ,パン粉/ほうれん草,ホールコーン,白ごま/黄桃缶詰
17	18	19	20	21
ごはん	カレーうどん	ツナライス	鶏ミックス丼	コッペパン
きのこ汁	ごまポテト	レバー入りメンチカツ	味噌汁	コーンポタージュ
さんまの煮付け	みかん	ごま和え	りんご	白花豆コロッケ
柿				もやしのごまサラダ
精白米/ぶなしめじ,えのきたけ,なめこ,人参,大根,ごぼう,長 恵油揚げ,むろあじ,だし昆布/ さんま,生姜/柿	玉葱,たけのこ,ごぼう,干しし	豚レバー,豚肉,片栗粉,小麦粉,	精白米,鶏肉,生姜,小麦粉,片栗粉,厚揚げ,人参,玉葱,たけのこ, 干ししいたけ,ピーマン,白ごま/大根,油揚げ,むろあじ,だし昆布/りんご	コッペパン/クリームコーン,ホールコーン,ベーコン,じゃがいも,玉葱,人参,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク,鶏がらスープ/白花豆,じゃがいも,バター,パン粉,コーンスターチ/ほうれん草,もやし,ホールコーン,人参,白すりごま
24	25	26	27	28
性蛛壮口	パスタミートソース	ごぼうピラフ	ごはん	黒コッペパン
振替休日	青のりポテト	ほっけフライ	味噌おでん	かぼちゃシチュー
* *		パイン缶詰	いわしスパイス揚げ	厚揚げサラダ
**			のりの佃煮	みかん
* 3	人参,マッシュルーム,セロリ, にんにく,油,パセリ,小麦粉,ト	胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,ごぼう,玉葱,人参,にんにく,ホールコーン,パセリ/ほっけ,小麦粉,全卵,パン粉/パイン缶詰	精白米/焼き竹輪,ひじき入りがんも,うずら卵,板こんにゃく,人参,大根,心き,根昆布,むろあじ,だし昆布/いわし,生姜,にんにく,片栗粉,小麦粉/もみのり,ひじき	黒コッペパン/ベーコン,かぼ ちゃ,玉葱,パセリ,小麦粉,バ ター,牛乳,豆乳,チーズ,スキム ミルク,鶏がらスープ/厚揚げ, 生姜,片栗粉,小麦粉,キャベツ, きゅうり,人参,白ごま/みかん

- ●牛乳は毎日200mlつきます。
- ●調味料は掲載していません。
- ●しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- ●落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- ●果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- ●主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、**教室で自己除去するお子さんには、登校前に** 一言声かけをお願いいたします。