



心と体の健康を願って

給食だより



令和 5 年 1 0 月 3 1 日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立 共栄小 学校

11月24日は「和食の日」です

「11月」(いい)
「24日」(日本食の日)

一汁三菜を基本とする日本人の伝統的な食文化である「和食」は、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。11月24日を日本の食文化の大切さを考える日として「和食の日」と制定しました。給食でもご飯を中心とした和食や、行事食、郷土料理を取り入れ伝統的な食文化を伝えています。

和食 4つの特徴

新鮮な食材と素材のもちあじを活かす

日本は、海・山・川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。



栄養のバランスがよい健康的な食事

ご飯を中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使う和食は、栄養のバランスがとりやすく、だしのうま味で動物性油脂や塩分のとりすぎをおさえることができます。



季節の移ろいや自然の美しさを表現

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。



年中行事との深いつながり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。みんなで一緒に食事することで家族や地域の絆を深めてきました。



11月21日リザーブ給食



11月21日(火)に、「和食のよさについて学ぼう」をテーマに、リザーブ給食を行います。リザーブとは、英語で「予約する」という意味です。「鶏肉の竜田揚げ」か「鮭の焼きづけ」どちらを食べるか、事前にアンケートをとりました。お子さんとどちらを選んだか確認してみてください。



今月の給食より「札幌白ごぼう」



2日の「ごぼうピラフ」と15日の「ごぼうチップサラダ」に清田区産の白ごぼうを使用します。白ごぼうは札幌で生まれ、札幌で昔から作られている札幌の伝統野菜です。茎の中が白いか特徴です。香りも豊かで歯ごたえのよい品種です。札幌伝統野菜は他に「札幌黄(玉ねぎ)」「札幌大球(キャベツ)」「サッポロミドリ(枝豆)」などがあります。

17日は江別産のじゃがいもを使用します。

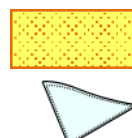


11月のこんだて



月	火	水	木	金
- 牛乳は毎日 200ml つきます。 - 献立の下に、使用している主な食材を記載しています。 - ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。 - 果物については、収穫状況等により変更する場合があります。		1日 肉うどん きなこポテト みかん 豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・しいたけ・たもぎ草/じゃがいも・きなこ	2日 ごぼうピラフ ほっけのオートミールフライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・パセリ・ほっけ・小麦粉・卵・オートミール/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶	3日 文化の日
6日 ロールパン ワンタンスープ チキンナゲット グレープゼリー	7日 根菜のスーパカレー ヨーグルト和え	8日 広島めん ごまポテト みかん	9日 豆腐入りカレーピラフ かぼちゃコロック 小松菜とコーンのサラダ	10日 かきあげ丼 味噌汁 ミニトマト
ワンタン・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/鶏肉・おから・小麦粉/グレープジュース	豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・にんじん・だいこん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・ヨーグルト	豚肉・しょうが・にんにく・えび・いか・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・にんじん・たけのこ・チンゲン菜・きくらげ/じゃがいも・すりごま	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ/かぼちゃ・たまねぎ・小麦粉/小松菜・コーン	えび・あさり・しゅんぎく・にんじん・さくらえび・たまねぎ・ごぼう・ひじき・切干大根・小麦粉・卵/大根・油揚げ・味噌
13日 振替休業日	14日 味噌かつどん すまし汁 みかん	15日 パスタミートソース ごぼうチップサラダ 	16日 ビビンバ 野菜春巻 フルーツカクテル	17日 白飯 肉じゃが いわしのカリカリフライ のりとあさりの佃煮
	豚肉・小麦粉・卵・味噌・ごま/豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ	豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉/ラム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま	胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・もやし・ほうれんそう・ごま/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・たまねぎ・にんじん・オイスターソース/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんごジュース	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・いんげん・しいたけ・切干大根・しょうが/いわし・しょうが・小麦粉/のり・ひじき・あさり・しょうが
20日 かぼちゃパン ポテトのクリーム煮 あさりのスパゲティ サラダ 柿	21日 リザーブ給食 白飯 けんちん汁 〇鮭の焼きづけ 〇鶏肉の竜田揚げ おひたし	22日 きつねうどん スパイシーポテト みかん	23日 勤労感謝の日	24日 五目ごはん 味噌汁 ちくわのチーズ つめ揚げ
ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マッシュルーム・小麦粉・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/あさり・スパゲティ・しょうが・きゅうり・にんじん・ごま	鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ/鮭・小麦粉/鶏肉・しょうが・小麦粉/小松菜・もやし・糸鰯	油揚げ・つと・しいたけ・長ねぎ・たもぎだけ・ほうれんそう/じゃがいも		胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリーンピース/厚揚げ・小松菜・味噌/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵
27日 黒コッペパン ベーコンシチュー 厚揚げのサラダ 柿	28日 白飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ 切干大根のナムル	29日 味噌バター コーンラーメン シナモンポテト りんご	30日 チキンライス 高野豆腐のフライ 黄桃缶	
ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・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/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・にんじん・たまねぎ・えのき草・にら/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・しょうが・しいたけ/ほたてエキス・小麦粉/切干大根・ほうれんそう・にんじん・ごま	豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・もやし・たまねぎ・にんじん・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・バター・コーン/さつまいも・シナモン	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース/高野豆腐・小麦粉・すりごま・卵・ごま	

毎日清潔な「ハンカチ」「ランチマット」「エプロン」「帽子」「マスク」の準備をお願いします



マスク入れも
お忘れなく！