

給食だより



令和7年10月31日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

ほっぺた落ちちゃう北海道メニュー

もみじの森小4年生が総合的な学習で北海道食材を使用した献立を考えました。
今月は★印の4年2組の考案献立を実施します。

13日(木)

ごはん

石狩鍋

★豚肉の塩こしょう揚げ(北海道産 豚肉)

おひたし

27日(木)

★栄養たっぷり十勝カレー

(北海道産 ジャガイモ・十勝産 にんにく)

★道産ごぼうのパリパリサラダ

(北海道産 ごぼう)

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生かす

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、だしと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、香りを楽しむ食事です。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。

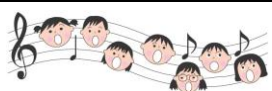


今月の給食より「札幌白ごぼう」

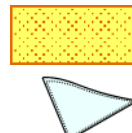
17日の「ごぼうピラフ」・27日の「サラダ」に清田区産の白ごぼうを使用します。白ごぼうは、札幌で昔から作られている札幌の伝統野菜です。茎の中が白いのが特徴です。香りも豊かで歯ごたえのよい品種です。札幌伝統野菜は他に「札幌黄(玉ねぎ)」「札幌大球(キャベツ)」「サッポロミドリ(枝豆)」などがあります。

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。 行事予定 共栄小 11日 6年校外学習 行事予定 もみじの森小 17日 3年校外学習				
3日 文化の日	4日 肉いため丼 味噌汁 りんご	5日 コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ 柿	6日 白飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	7日 カレーうどん ごまポテト みかん
	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・たまねぎ・ほうれんそう・りんご・しょうが・にんにく/きゃべつ・油揚げ・味噌	ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/厚揚げ・しょうが・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・オイスターソース/ししゃも/こまつな・はくさい・のり	鶏肉・油揚げ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・しいたけ・ほうれんそう・長ねぎ/じゃがいも・ごま
10日 振替休業日	11日 ひじきごはん 味噌汁 サケフライ+ソース	12日 横割りパン コーンポタージュ メンチカツ +ケチャップソース みかん	13日★4年生考案献立 白飯 石狩鍋 ★豚肉の 塩こしょう揚げ おひたし(ごま)	14日 塩ラーメン 大学芋 りんご
	胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース/高野豆腐・わかめ・長ねぎ/鮭	コーン・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/豚肉・たまねぎ	鮭・豆腐・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・しめじ・長ねぎ/豚肉・しょうが/ほうれんそう・はくさい・ごま	豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれんそう・わかめ/さつまいも・ごま
17日 ごぼうピラフ 白花豆コロッケ 小松菜サラダ	18日 白飯 きのこ汁 さんまの煮付け 柿	19日 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンの サラダ パイン	20日 白飯 豆腐とえびの チリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり	21日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/白花豆・じゃがいも・バター/ハム・こまつな・春雨・ひじき	しめじ・えのき茸・なめこ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/さんま・しょうが	ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ/ほうれんそう・コーン・ごま	豆腐・えび・にんじん・長ねぎ・グリーンピース・しいたけ・しょうが・にんにく/きゃべつ・豚肉・ひじき・長ねぎ・しいたけ・しょうが・かきエキス・ホタテエキス/きゅうり・ごま	ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・マッシュルーム・セロリー・にんにく/じゃがいも・青のり
24日 振替休業日	25日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	26日 角食 ポトフ 釧路産たらフライ きなこクリーム	27日★4年生考案献立 ★栄養たっぷり +勝カレー ★道産ごぼうの パリパリサラダ	28日 きつねうどん チーズポテト りんご
	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・グリーンピース・コーン・たまねぎ・しいたけ/かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・スキムミルク/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・ヨーグルト	チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・だいこん・いんげん/鰯/豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター	豚肉・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・チーズ/ハム・きゃべつ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま	油揚げ・つと・しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク

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！