

給食だより



11月

札幌市立南郷小学校

札幌市立本通小学校

令和6年10月31日

草木はだんだんと紅葉し、冬の近づきを感じる季節となりました。寒暖差や、乾燥などへの対策が求められます。こまめに手洗い、うがい、加湿に加え適度な運動や十分な睡眠、そして栄養バランスの良い食事で、ウイルスに負けない免疫力の高い体を作っていきましょう。

11月24日は 和食の日



11月24日は、「和食の日」です。2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を下の表で紹介します。無形文化とは目に見えない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重要です。和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

だしは、お吸い物やみそ汁、煮物などの和食のベースになります。だしにも注目して味わって食べてみましょう！



①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



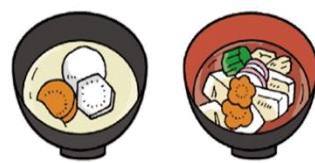
②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



よていにन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○.....はスープ、だし用食材、.....は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！ 食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつく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しましょう。  				1日 ●◆^{くろ}黒コッペパン ◆コーンポタージュ ごぼうチップサラダ おうとうかん *黄桃缶 ◆クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・ ◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ・ハム・キャバツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・白ごま/*黄桃缶

月	火	水	木	金
4 日 ぶんかひ 文化の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	5 日 しかにく 鹿肉のパスタ カレーソース バジルポテト 豚ひき肉・鹿ひき肉・大豆水煮・ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・鶏がらスープ/じゃがいも・にんにく・バジル	6 日 やきふた 焼豚チャーハン ◆かぼちゃコロッケ おうとうかん *黄桃缶 胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干椎茸・グリーンピース/かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・◆脱脂粉乳・玉ねぎ/*黄桃缶	7 日 わふう 和風そばろごはん みそ汁 かき 柿 鶏肉・焼豆腐・切り干し大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・ごぼう・人参/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・むろあじ・昆布/柿	8 日 ●◆コッペパン ◆ポテトグラタン ☆ ●◆鮭のハーフフライ ミニトマト ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・◆バター・◆チーズ・◆スキミル・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ・◆バター・パセリ/鮭・にんにく・パセリ・バジル・●卵・◆チーズ/ミニトマト
11 日 ごはん 肉片湯(ローペンタン) ひじき春巻 おかかふりかけ 豚肉・生姜・人参・白菜・干椎茸・たけのこ水煮・長ねぎ・鶏がらスープ/たけのこ・人参・豚肉・ひじき/しらす・糸かつお・のり・青のり・白ごま	12 日 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生姜/さつまいも・シナモン/パイン缶	13 日 きのこごはん みそ汁 ☆ ◆ちくわチーズつまみフライ 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たまご・たけ・干椎茸・グリーンピース/凍り豆腐・小松菜・むろあじ・昆布/白ちくわ・◆チーズ・●卵	14 日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま	15 日 ●◆ロールパン ポトフ ◆野菜コロッケ おうとうかん *黄桃缶 チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・◆脱脂粉乳・白ごま/*黄桃缶
18 日 ごはん みそ汁 さんまの煮付け *りんご キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布/さんま・生姜/*りんご	19 日 きつねうどん ◆チーズポテト 温州みかんゼリー 油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たまご・たけ・ほうれん草・むろあじ・昆布/じゃがいも・◆バター・◆チーズ・◆牛乳・◆スキミル/温州みかん果汁、ゲル化剤等	20 日 ◆ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ ケチャップソース *フルーツミックス 胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー/みかん缶・パイン缶*りんご缶・*黄桃缶・*なし缶	21 日 豚丼 みそ汁 磯和え 豚肉・生姜・グリーンピース/豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/小松菜・もやし・のり	22 日 ●◆背割コッペパン ◆コーンシチュー ウインナーソーテー パイン缶 ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・◆バター・◆スキミル・◆チーズ・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ/チキンウインナー/パイン缶
25 日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	26 日 ☆ ◆芦別ガタンラーメン 青のいポテト パイン缶 豚肉・●卵・◇むきえび・いか・ほたて・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・焼ちくわ・わらび・きくらげ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参/じゃがいも・青のり/パイン缶	27 日 といてし サケフライ おひたし 胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/鮭/小松菜・もやし・糸かつお	28 日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸/小松菜・白菜・白ごま	29 日 ●◆レースンパン ◆キャロットポタージュ オニオンチップスサラダ みかん ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・◆バター・◆チーズ・◆スキミル・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・白ごま/みかん

- ・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ・海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、**小さなえび・かに**が混入している場合があります。
- ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。