きゅうしょくだより　11月

札幌市立西岡小学校　札幌市立西岡南小学校　令和8年10月30日（金）発行

11月24日は「和食の日」です！　和食の知恵　乾物を活用しよう

11月24日は「和食の日」として制定されており、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統と来な食文化」を守り、次世代へつなげていくことの大切さを改めて考える日です。和食によく使われる乾物は、日本の伝統食材のひとつです。長期保存が可能なだけでなく、うま味や栄養が凝縮されたすぐれものです。

◆ 栄養たくさん！うま味もアップ！

天日干ししたり、乾燥させたりして水分が抜けることで栄養価が変化します。サラダやみそ汁に入れる程度の1食分の大根（生・皮付き40g）と切り干し大根（10g（水戻し後　40g））を比較すると、切り干し大根ではカルシウムは約5倍、食物繊維は約4倍多く摂取できます。切り干し大根というと煮物のイメージが強いのではないかと思いますが、ナムルやみそ汁に入れるのもおすすめです。切り干し大根は水戻しすると4倍の重量になるため、使用量にはご注意ください。

カルシウム　9mg
食物繊維　0.5g

カルシウム　50mg
食物繊維　2.1g

また、太陽の力（紫外線）で栄養素が変化する食材もあります。しいたけは紫外線を浴びると成分のひとつがビタミンDに変化し、生のしいたけと比べるとビタミンDの含有量が約9倍にもなります。ビタミンDはカルシウムのはたらきを助けて、骨の健康を保つのに役立ちます。さらに水分が抜けることで、食材のもつうま味や風味の成分も凝縮されます。

◆ 食材長持ち♪使い道いろいろ！

乾物はかさばらずに保存ができ、常温で保存できます（中には冷蔵庫で保存した方が、よりおいしさを保てるものもあります。）。また、必要な分だけ使用して、残りは次に調理するまでとっておく…ということもできるため、食品ロス削減にもつながります。さらに、乾物で作る煮物などの常備菜は、リメイクしてまた違った料理に変身させることもできます。

ひじきの煮物

＋たまご
溶き卵とあわせて、具だくさんの卵焼きに。

＋野菜
ゆでた野菜に加えてマヨネーズで和えて、サラダに。

＋ごはん
ごはんに混ぜ込むと、混ぜごはんに。酢飯の素も入れると、ちらし寿司にもなります。

＋じゃがいも
加熱してつぶしたじゃがいもに混ぜて、コロッケに。

よていこんだて

- 牛乳は毎日つきます。
- 天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- 使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、全ての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- 冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
11月2日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	3日 文化の日	4日 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	5日 和風そぼろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ	6日 長崎ちゃんぽん(えび入り) スパイシーポテト 洋なし缶
(胚芽精米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｻﾗﾀﾞ油)(ﾒﾝﾁｶﾂ(小麦・大豆・豚肉含む)・菜種油)(ﾊﾑ・にんじん・きゅうり・ｺｰﾝ・ごま油)		(小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒砂糖)(ﾍﾞｰｺﾝ・かぼちゃ・玉ねぎ・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｻﾗﾀﾞ油・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・鶏がらｽｰﾌﾟ)(ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・玉ねぎ・片栗粉・菜種油・ごま)	(精白米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ｻﾗﾀﾞ油・ごぼう・にんじん・みそ)(大根・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)(さんま・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・菜種油)	(ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ/豚肉・しょうが・にんにく・ｻﾗﾀﾞ油・えび・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・たけのこ・ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・きくらげ・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干・長ねぎ)(冷凍ﾎﾟﾃﾄ・菜種油)

月	火	水	木	金
9日 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	10日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	11日 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ りんご缶	12日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもから揚げ 磯和え	13日 カレーうどん 青のりポテト 柿
(胚芽精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ・ｻﾗﾀﾞ油)(北海道産ﾌﾞﾘｶﾂ(小麦・大豆含む)・菜種油)(大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油)	(精白米)(豚肉・ｻﾗﾀﾞ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・すりごま・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・にんにく・しょうが・りんご)(ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油)(きゅうり・ごま油・ごま)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ｺｰﾝ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・にんじん・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｻﾗﾀﾞ油・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・鶏がらｽｰﾌﾟ)(白花豆ｺﾛｯｹ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)	(精白米)(豆腐・豚肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ｻﾗﾀﾞ油・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・片栗粉)(ｶﾗﾌﾄししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・菜種油)(ほうれん草・白菜・のり)	(ｿﾌﾄめん/鶏肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・ｻﾗﾀﾞ油・ｶﾚｰﾙｳ・むろあじ・昆布)(冷凍ﾎﾟﾃﾄ・菜種油・青のり)
16日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	17日 ごはん みそ汁 いわしのかば焼き ごま和え	18日 レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ みかん	19日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ	20日 塩ラーメン 大学いも パイン缶詰
(胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・ﾒﾝﾏ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ｻﾗﾀﾞ油・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・にんじん・小松菜・もやし・ごま)(かぼちゃﾁｰｽﾞﾌﾗｲ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・ﾊﾟｲﾝ缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰)	(精白米)(凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)(いわし・小麦粉・片栗粉・菜種油・しょうが・ごま)(ほうれん草・白菜・すりごま)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵・ﾚｰｽﾞﾝ)(豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・にんじん・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｻﾗﾀﾞ油・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・鶏がらｽｰﾌﾟ)(ほうれん草・ｺｰﾝ・ごま・ｻﾗﾀﾞ油)	(精白米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・ｾﾛﾘ・しょうが・にんにく・大豆水煮・ﾊﾟｾﾘ・ﾚｰｽﾞﾝ・ｻﾗﾀﾞ油・小麦粉・ﾄﾏﾄ缶詰・ｹﾁｬｯﾌﾟ)(あさり水煮・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・ごま油・ごま)	(ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ/豚肉・しょうが・にんにく・ｻﾗﾀﾞ油・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・鳥がら・豚骨・煮干・昆布・しょうが)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)
23日 勤労感謝の日	24日 振替休業日	25日 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	26日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし	27日 パスターシーフードトマトソース ストローポテトサラダ
		(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ(含む)・ﾍﾞｰｺﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・じゃがいも・にんじん・大根・さやいんげん・鶏がらｽｰﾌﾟ)(ほっけ・小麦粉・卵・ﾊﾟﾝ粉・ごま・菜種油)(豆乳・きなこ・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・ﾊﾞﾀｰ)	(精白米)(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが・ｻﾗﾀﾞ油)(ひじき春巻(小麦・ごま・大豆・豚肉含む)・菜種油)(小松菜・もやし・糸かつお)	(ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ/ﾍﾞｰｺﾝ・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・にんじん・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘ・にんにく・ｵﾘｰﾌﾞ油・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ﾄﾏﾄ缶詰・鶏がらｽｰﾌﾟ)(ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・じゃがいも・菜種油・ごま)
30日 きのこごはん みそ汁 かれい唐揚げ (バーベキューソース)	12月1日 豚すき丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ	2日 豆パン クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 柿	3日 リザーブ給食 ごはん 豚汁 ① 鶏肉の照り焼き ② 鶏肉のみそだれ からし和え	4日 関西風きつねうどん ごまみそポテト りんご
(胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たもぎたけ・干しいたけ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｻﾗﾀﾞ油)(厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(かれい唐揚げ・菜種油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・片栗粉)	(精白米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草)(じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)(いわしのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ・菜種油)	(小麦粉・脱脂粉乳・卵・ぬれ甘納豆)(豚肉・ｾﾛﾘ・ｻﾗﾀﾞ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｶﾚｰﾙｳ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・鶏がらｽｰﾌﾟ)(ﾍﾞｰｺﾝ・小松菜・もやし・ｻﾗﾀﾞ油・ごま)	(精白米)(豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・ｻﾗﾀﾞ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(①鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油)(②鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油みそ・ごま油・すりごま)(ﾊﾑ・小松菜・もやし)	(ｿﾌﾄめん/油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・宗田がつお・昆布)(冷凍ﾎﾟﾃﾄ・菜種油・みそ・すりごま)

11月30日～12月4日は給食週間です

今年の給食週間は、和食や郷土料理など「日本」とかかわりの深い献立が登場します。また、12月3日のリザーブ給食は「和食の達人」の取組の一つです。お楽しみに！

給食週間おたのしみ献立　～日本を食べよう～