給食だより ペロリ！ 11月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校　令和8年 10 月 30 日（金）

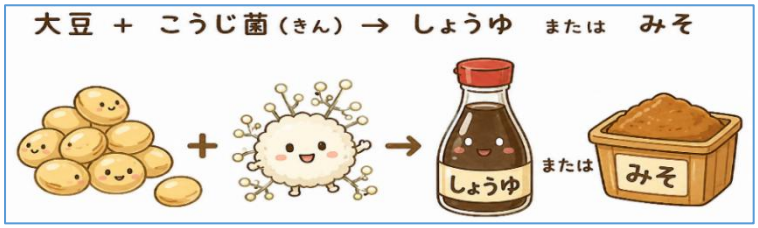
和食の発酵食品に親しもう

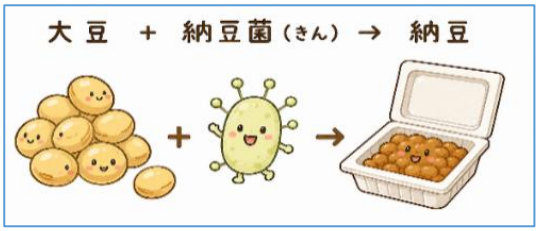
和食に欠かせない食品のひとつに「発酵食品」があります。給食でも様々な料理に使われている「発酵食品」。11月10日には、和食に多用されている発酵食品「醤油」と「味噌」を味わうリザーブ給食を行います。

発酵食品とは？

麹菌・乳酸菌・酵母等の微生物の働きで、人間の役に立つ変化を起こすことを「発酵」と言います。

発酵する過程でうま味成分であるアミノ酸が増えたり、栄養素が生み出されたり、腸内の善玉菌が増えたりするなど、食材と発酵に使われる菌によってさまざまな変化が起こります。







給食にも毎日のように登場する和食の発酵食品が、味噌と醤油です。どちらも大豆から作られる発酵食品です。

醤油は汁物や和え物の味付けだけでなく、肉や魚の下味、カレーの隠し味にもなっています。味噌は汁物に使うことが多いですが、そぼろの味付けをしたり、みそ味のドレッシングを作ることもあります。

また、年に１回、道産大豆「すずまる」を使った納豆も提供しています。

11 月 10 日（火）には、発酵食品の醤油と味噌を味わうリザーブ給食（事前にメニューを予約する給食のこと）を予定しています。子どもたちは「いわしのかば焼き（しょうゆ味）」と「いわしのみそだれ」のどちらかをすでに選んでいます。また、その日の給食は汁物に味噌、和え物にも醤油が使われています。みんなで和食の発酵食品のおいしさを味わいたいと思います。



今月のペロリ！

10月のある日、「お好み揚げ」というメニューを久しぶりに提供しました。お好み焼き風の味付けは子どもたちが好む味ですが、苦手な子どもが多いえびやあさりが入っていたり、色々な野菜と混ぜてあったりするため、どちらかというと残量が多めのメニューです。

ところがその日、「お好み揚げがおいしい！」という声が子どもたちからたくさん聞こえてきました。子どもたちが食べやすいよう、調理員さんが揚げ方や形の作り方、材料の混ぜ方等を工夫してくれたおかげで、いつも以上においしく出来上がっていたのです。子どもたちにもその話をしたところ「ありがたいねえ。」「また出してほしい。」「作り方が知りたくなった！」と口々に話していました。

献立を考えていると「これはみんなが苦手な食材だな…。」「食べてくれるかな。」と心配になることもあるのですが、これからも調理員さんと相談しながら試行錯誤を続け、子どもたちにもおいしさを伝えていきたいなと感じる出来事でした。



11月2日～12月4日の予定献立

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
やきぶたチャーハン **こうやどうふのフライ** **フルーツミックス**		**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**	**ごはん** **じゃがいものそぼろに** **ひじき入りはるまき** **おひたし**	**きつねうどん** **ごまみそポテト** **りんご**
胚芽米　大麦　豚肉　長ねぎ　人参　玉ねぎ　ｺｰﾝ　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/高野豆腐　小麦粉　卵　ごま　パン粉　油/みかん缶　もも缶　ﾊﾟｲﾝ缶　なし缶　りんご缶/		コッペパン　卵　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ﾍﾞｰｺﾝ　かぼちゃ　玉ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/玉ねぎ　でんぷん　ﾊﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ　きゅうり　砂糖　油　ごま/みかん/	精白米/じゃがいも　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　大豆　切干大根　いんげん　しいたけ/ひじき　豚肉　人参　たけのこ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　小麦粉　でん粉　油/小松菜　もやし　かつおぶし/	ｿﾌﾄめん　油揚げ　つと　しいたけ　長ねぎ　たもぎたけ　ほうれんそう/じゃがいも　ごま　みそ　砂糖　油/りんご/
9日	10日	11日	12日	13日
ごぼうピラフ **ぶりカツ** **だいこんサラダ**	**ごはん** **けんちん汁** リサーフ給食 **いわしのかばやき** **いわしのみそだれ** **からしあえ**	**くろコッペパン** **白菜と肉ボールの** **クリームに** **ほうれんそうと** **コーンのサラダ** **かき**	**キーマカレー** **あさりのカリッとサラダ**	**パスタシーフード** **トマトソース** **ストローポテトサラダ**
胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ごぼう　玉ねぎ　人参　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ/ぶり　パン粉　小麦粉　でんぷん　油/大根　まぐろ水煮　きゅうり　人参　ごま/	精白米/鶏肉　豆腐　つきこんにゃく　人参　大根　ごぼう　長ねぎ/いわし　しょうが　かたくり粉　油　砂糖　ごま　しょうが/小松菜　もやし　ハム/	くろコッペパン　卵　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ひき肉　すりみ　豆腐　玉ねぎ　白菜　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳/ほうれん草　ｺｰﾝ　ごま/かき/	精白米　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　しょうが　にんにく　大豆　ﾊﾟｾﾘ　ﾚｰｽﾞﾝ　油　小麦粉/あさり　しょうが　小麦粉　でん粉　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ごま/	ｿﾌﾄﾊﾞｽﾀ　ﾍﾞｰｺﾝ　えび　あさり　いか　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘ　ﾊﾟｾﾘ　ﾄﾏﾄ　小麦粉　油/ﾊﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ｺｰﾝ　じゃがいも　油　ごま/
16日	17日	18日	19日	20日
ビビンバ **かぼちゃチーズフライ** **フルーツミックス**	**ごはん** **いもだんご汁** **ザンギ** **のりとあさりのつくだに**	**ロールパン** **カレークリームシチュー** **こまつなとベーコンの** **サラダ** **パイン缶**	**みそかつどん** **とうふとわかめのすまし汁** **いそあえ**	**しおラーメン** **大学いも** **かき**
胚芽米　大麦　豚肉　豆腐　ﾒﾝﾏ　長ねぎ　しょうが　にんにく　人参　小松菜　もやし　ごま/かぼちゃ　ﾁｰｽﾞ　砂糖　牛乳　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　植物油脂　米粉　大豆たん白など/みかん缶　もも缶　ﾊﾟｲﾝ缶　なし缶　りんご缶/	精白米/鶏肉　じゃがいも　でん粉　人参　大根　ごぼう　長ねぎ/鶏肉　しょうが　にんにく　卵　でん粉　油/あさり　しょうが　のり　ひじき　水あめ/ 地産地消の旅	ロールパン　卵　ｽｷﾑﾐﾙｸ　/豚肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳/小松菜　ﾍﾞｰｺﾝ　もやし　油　ごま/ﾊﾟｲﾝ缶/	精白米/豆腐　わかめ　しいたけ　長ねぎ/豚肉　卵　小麦粉　ﾊﾟﾝ粉　油/小松菜　白菜　のり/味噌　砂糖　ごま/	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　ﾒﾝﾏ　つと　もやし　人参　玉ねぎ　白菜　長ねぎ　ほうれん草　わかめ/さつまいも　油　水あめ　黒砂糖　ごま/かき/
23日	24日	25日	26日	27日
＊牛乳は毎日 200mL が 1 個付きます。 ＊市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。 ＊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。 ＊食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。		**角食(かくしょく)** **ポトフ** **ほっけのごまフライ** **きなこクリーム**	**ごはん** **ピリからすきやき** **あげぎょうざ** **たたききゅうり**	**カレーうどん** **あおのりポテト** **みかん**
		角食　卵　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ﾁｷﾝﾚﾊﾞｰｳｲﾝﾅｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　じゃがいも　人参　大根　さやいんげん/ほっけ　小麦粉　卵パン粉　ごま　油/きなこ　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　ﾊﾞﾀｰ　砂糖/	精白米/豚肉　焼き豆腐　白滝　玉ねぎ　白菜　長ねぎ　たもぎたけ　しょうが　にんにく　りんご油/豚肉　鶏肉　ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　長ねぎ　にら　小麦粉　でん粉　大豆粉末　油/きゅうり　ごま/	ｿﾌﾄめん　鶏肉　油揚げ　人参　玉ねぎ　たけのこ　ごぼう　しいたけ　ほうれん草　たもぎたけ　長ねぎ　小麦粉　油/じゃがいも　あおのり　油/みかん/
30日	1日	2日	3日	4日
ツナライス **メンチカツ** **サイコロサラダ**	**わふうそぼろごはん** **大根とあぶらあげのみそ汁** **さんまスパイスあげ**	**レーズンパン** **コーンクリームスープ** **しろはなまめコロッケ** **キャロットゼリー**	**ぶたすきどん** **じゃがいもとわかめのみそ汁** **きびなごのカリカリフライ**	**長崎ちゃんぽん** **スパイシーポテト** **ようなし缶**
胚芽米　大麦　豆腐　まぐろ水煮　人参　ごぼう　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/豚肉　玉ねぎ　パン粉　油　砂糖　ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ/ﾊﾑ　人参　きゅうり　ｺｰﾝ/	精白米　とりひき肉　豆腐　干しいたけ　ひじき　ごぼう　人参　ごま/大根　油揚げ　みそ/さんましょうが　にんにく　小麦粉　でん粉　油/	レーズンパン　卵　ｽｷﾑﾐﾙｸ　/ｺｰﾝﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/白花豆　じゃがいも　砂糖　ﾊﾞﾀｰ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　パン粉　米粉　小麦粉　油/人参　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ　寒天　砂糖/	精白米　豚肉　白滝　玉ねぎ　たけのこ　たもぎたけ　ほうれん草　油/じゃがいも　わかめ　たまねぎ　みそ/きびなご　でん粉　米粉　じゃがいも　油/ きびなごは、魚卵が含まれる可能性があります。	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　しょうが　にんにく　えび　つと　もやし　人参　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　たけのこ　白菜　きくらげ　ごま油/じゃがいも　油/ようなし缶/