

きゅうしよくだより

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。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。

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。



カルシウム 9mg
食物繊維 0.5g

カルシウム 50mg
食物繊維 2.1g



◆ 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、貝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

ごはん混ぜ込むと、混ぜごはん。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・グリーンピース・サラダ油)(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)(ハーフ・コン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(ハム・キャベツ・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・サラダ油・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)	(ソラマメ・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・えび・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・きくらげ・ごま油・鳥がら・豚骨・煮干・長ねぎ)(冷凍ポテト・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 (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ・サラダ油)(北海道産ブリカツ(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)	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 (精白米)(豚肉・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・すりごま・ごま油・トウバンジャン・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)	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 (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(コーン・クリーム・コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(白花豆コロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)	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 (精白米)(豆腐・豚肉・ベーコン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉)(から揚げししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・菜種油)(ほうれん草・白菜・のり)	13日 カレーうどん 青のりポテト 柿 (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・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレーウ・むろあじ・昆布)(冷凍がト・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 (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・サラダ油・ごま油・トウバンジャン・にんじん・小松菜・もやし・ごま)(かぼちゃチーズフライ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰)	17日 ごはん みそ汁 いわしのかば焼き ごま和え (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)	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 (小麦粉・脱脂粉乳・卵・レーズン)(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・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(ほうれん草・コーン・ごま・サラダ油)	19日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ (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・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・トマト缶詰・ケチャップ)(あさり水煮・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま)	20日 塩ラーメン 大学いも パイン缶詰 (ソフトラーメン/豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・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 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！ 	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 (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(チキンウインナー(含む)・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・大根・さやいんげん・鶏がらスープ)(ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油)(豆乳・きなこ・コーン・スターチ・バター)	26日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし (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・サラダ油)(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)	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 (ソフトパスタ/ベーコン・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・オリブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(ハム・キャベツ・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ელი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
給食週間おたのしみ献立 ～日本を食べよう～				
(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・たまごたけ・干しいたけ・グリルピース・サラダ油)(厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(かელი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・たまごたけ・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・サラダ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレーウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・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・サラダ油・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)(冷凍がト・菜種油・みそ・すりごま)