給食だより 11月

令和8年(2026年)10月30日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札苗緑小学校

11月24日は「和食の日」

和食の日は、一般社団法人和食文化国民会議によって制定された記念日です。

この日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)という語呂合わせに由来しており、日本の伝統的な食文化である和食の保護と継承の重要性を再認識することを目的としています。

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界共通の財産となりました。ここで言う「和食」とは、特定の料理の事だけでなく、食事のマナー等も含めた、日本の伝統的な食文化そのものを指します。

日常的に旬の食材で四季を感じたり、行事食などを意識したりして、日本の食文化を継承していきたいですね。

11月よていこんだて

＊牛乳は毎食200mlつきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
2 丘珠)振替休業日 コッペパン 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 パイン缶詰	**3** 文化の日	**4** 札苗緑)6年生現地学習 長崎ちゃんぽん (えび入り) スパイシーポテト りんご	**5** ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	**6** 肉炒め丼 味噌汁 柿
◆コッペパン ◆豚肉, カレー粉, セロリー, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, カレールウ, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ ◆ベーコン, こまつな, もやし, 醤油, 穀物酢, サラダ油, きび砂糖, 黒こしょう, 白ごま ◆パイン缶詰		◆ソフトラーメン/豚肉, にんにく, みりん風調味料, サラダ油, むきえび, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, チンゲンツァイ, 黒きくらげ, 醤油, 清酒, 食塩, 黒こしょう, ごま油, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, しょうが, 長ねぎ ◆フレンチポテト, 揚げ油, 食塩, 黒こしょう, カレー粉, チリパウダー, ナツメグ ◆りんご	◆胚芽米, おおむぎ, 焼き豆腐, まぐろ水煮, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 食塩 ◆メンチカツ, 揚げ油 ◆ハム, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, ごま油, からし	◆白飯/豚肉, メンマ, にんじん, サラダ油, もやし, ほうれんそう, 醤油, みりん風調味料, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, きび砂糖, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま ◆キャベツ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布 ◆かき
9 黒コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ りんご	**10** ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし	**11** パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	**12** 焼豚チャーハン 揚げぎょうざ フルーツミックス	**13** キーマカレー あさりの カリッとサラダ
◆黒コッペパン ◆ホールコーン, 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, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ ◆白花豆コロッケ, 揚げ油 ◆りんご	◆白飯 ◆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, 醤油, 黒砂糖, 清酒 ◆ひじき春巻, 揚げ油 ◆こまつな, もやし, かつおぶし, 醤油	◆ソフトパスタ/ベーコン, むきえび, いか, 白ワイン, あさり, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー, にんにく, オリーブ油, パセリ, 小麦粉, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, トマト缶詰, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, オレガノ, 赤ワイン, 鶏がらスープ ◆ハム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, じゃがいも, 揚げ油, 穀物酢, きび砂糖, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ごま	◆胚芽米, おおむぎ, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 清酒, みりん風調味料, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, グリンピース, サラダ油, ごま油, 醤油, 食塩, 黒こしょう ◆ぎょうざ, 揚げ油 ◆みかん缶詰, パイン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, 上白糖	◆白飯/豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, 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, カレー粉, ウスターソース, 中濃ソース, トマト缶詰, ケチャップ, 醤油, 赤みそ, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, オールスパイス, ナツメグ ◆あさり, しょうが, みりん風調味料, 小麦粉, かたくり粉, 揚げ油, きゅうり, キャベツ, にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, からし, ごま油, 白ごま

月	火	水	木	金
16 ロールパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ パイン缶詰	**17** ご はん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯 和 え	**18** きつねうどん ごまみそポテト み か ん	**19** 食育の日 きのこごはん 味 噌 汁 高野豆腐のフライ	**20** 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え
◆ロールパン ◆ベーコン, 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, 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, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 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, かたくり粉, 揚げ油, 穀物酢, 上白糖, きび砂糖, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ごま ◆パイン缶詰	◆白飯 ◆豆腐, 豚肉, ピーマン, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく, サラダ油, 醤油, きび砂糖, オイスターソース, 食塩, 黒こしょう, 清酒, みりん風調味料, かたくり粉, 鶏がらスープ ◆カラフトししゃも（子持ち）, 清酒, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, みりん風調味料, 穀物酢 ◆ほうれんそう, はくさい, 切りのり, 醤油	◆ソフトめん/油揚げ, みりん風調味料, だし汁, 鶏肉, つと, 干しいたけ, 長ねぎ, たもぎたけ, ほうれんそう, 醤油, きび砂糖, 清酒, 穀物酢, 唐辛子, むろあじ, 宗田, 昆布 ◆じゃがいも, 揚げ油, 赤みそ, 白みそ, きび砂糖, みりん風調味料, 白すりごま ◆みかん 	◆胚芽米, おおむぎ, 食塩, 昆布, 鶏肉, 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, グリンピース, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料 ◆厚揚げ, こまつな, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布 ◆凍り豆腐, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, カレー粉, 食塩, 小麦粉, 白すりごま, 全卵, パン粉, 白ごま, 揚げ油	◆白飯/豚肉, 食塩, 黒こしょう, 清酒, 小麦粉, 全卵, パン粉, 揚げ油, 赤みそ, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, ごま油, 白すりごま ◆豆腐, 塩わかめ, 干しいたけ, 長ねぎ, 醤油, 清酒, 食塩, 宗田, むろあじ, 昆布 ◆こまつな, はくさい, しょうが, 醤油, 清酒
23 勤労感謝の日 	**24** 振替休業日	**25** 塩ラーメン 大 学 芋 パイン缶詰	**26** 丘珠)就学時検診 ごぼうピラフ ぶりカツ 大根サラダ	**27** 和風そぼろごはん 味 噌 汁 さんまスパイス揚げ
		◆ソフトラーメン/豚肉, にんにく, みりん風調味料, サラダ油, メンマ, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, ほうれんそう, 塩わかめ, 醤油, 清酒, 食塩, 黒こしょう, ごま油, 白ごま, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布, しょうが ◆さつまいも, 揚げ油, 水あめ, 黒砂糖, 醤油, 穀物酢, 黒ごま ◆パイン缶詰	◆胚芽米, おおむぎ, バター, 白ワイン, ベーコン, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, ホールコーン, パセリ, サラダ油, 食塩, 醤油, 黒こしょう ◆ぶりカツ, 揚げ油 ◆だいこん, まぐろ水煮, きゅうり, にんじん, 白ごま, 醤油, きび砂糖, ごま油, 穀物酢, 黒こしょう	◆白飯, 鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 干しいたけ, 白ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, ひじき, 醤油, 赤みそ, みりん風調味料, きび砂糖, 清酒, 唐辛子, サラダ油 ◆だいこん, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布 ◆さんま, しょうが, にんにく, 清酒, 醤油, 食塩, かたくり粉, 小麦粉, カレー粉, チリパウダー, 黒こしょう, 揚げ油
30 黒コッペパン 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 黄 桃 缶	**12/1** ご はん けんちん汁 いわしのかばやき からし和え	**2** カレーうどん 青のりポテト み か ん	**3** ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	**4** 豚すき丼 味 噌 汁 きびなごのカリカリフライ （子持ちの可能性があります。）
◆黒コッペパン ◆豚肉,すりみ,焼き豆腐,玉ねぎ,黒こしょう,かたくり粉,はくさい,にんじん,マッシュルーム,パセリ,小麦粉,バター,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,食塩,白こしょう,サラダ油,白ワイン,鶏がらスープ ◆ほうれんそう,ホールコーン,白ごま,サラダ油,きび砂糖,穀物酢,醤油 ◆黄桃缶詰	◆白飯 ◆鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ油, 醤油, 食塩, 清酒, むろあじ, 昆布, 宗田 ◆まいわし, 小麦粉, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, しょうが, 白ごま, かたくり粉 ◆ハム, こまつな, もやし, 醤油, きび砂糖, からし	◆ソフトめん/鶏肉, つと, 油揚げ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ごぼう, 干しいたけ, ほうれんそう, たもぎたけ, 長ねぎ, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, カレールウ, かたくり粉, むろあじ, 昆布 ◆フレンチポテト, 揚げ油, 食塩, , 青のり ◆みかん	◆米, おおむぎ, 豚肉, 焼き豆腐, メンマ, サラダ油, 清酒, みりん風調味料, トウバンジャン, にんじん, ほうれんそう, もやし, 白ごま, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, ごま油, 唐辛子 ◆かぼちゃチーズフライ, 揚げ油 ◆みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰	◆白飯/豚肉, しらたき, 玉ねぎ, たけのこ, たもぎたけ, ほうれんそう, 醤油, きび砂糖, 酒, みりん風調味料 ◆じゃがいも, 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布 ◆きびなごのカリカリフライ, 揚げ油

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

12/4（金）新メニュー 「きびなごのカリカリフライ」

きびなごは、いわしの仲間です。体にきれいな銀色の帯がはっきり入っているのが特徴です。鹿児島県の方言で、帯のことを「きび」、小さな魚を「なご」と呼ぶことから、この名前がついたといわれています。骨までまるごと食べられ、「カルシウム」をたくさんとることができる魚です。

きびなごに、じゃが芋の衣がついていて、スナックのようなカリカリとした食感のフライです。