

きゅうしょくだより

令和7年10月31日
札幌市立大谷地東小学校

11月24日は和食の日です。

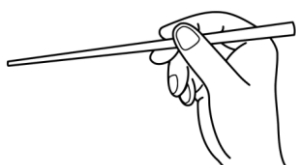
2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この登録された「和食」とは、料理そのものだけではなく、昔から受け継がれてきた自然を大切にする日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことを言います。

「和食」の中心となるのは、日本の主食である「ごはん」＋「汁物（だしの味）」とされています。ごはんをおいしく食べるために、味噌汁やすまし汁などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などの「おかず」、そして「漬物」があり、その組み合わせが和食の基本で、健康的で栄養バランスのよい食事につながります。

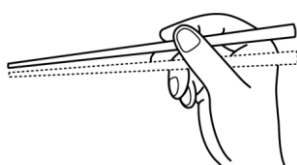
給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

正しいはしの持ち方

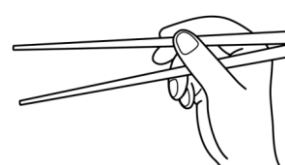
正しいはしの持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ボロボロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。自分のはしの持ち方を振り返ってみましょう。



① えんぴつを持つように、はしを1本持つ。



② 点線（下）の部分にもう1本入れる。



③ 上手に持てたら上のはしだけを動かす。

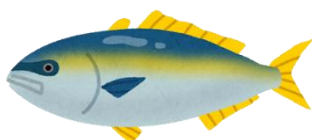
★給食クッキング★ ぶりのみそ照り焼き

～材料（4人分）～

ぶり切り身	4切れ	
みそ	大さじ1	A
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ2	
しょうが	少々	
白ごま	少々	

作り方

- ① しょうがをすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ② ①の中に、ぶりを漬け込む。
- ③ ②に白ごまをふり、グリルで焦げ付かないように焼く。
（フライパンで焼く場合は、油を少々ひく）



ぶりは冬が旬の魚です。定番の照り焼きをみそ味にしてみてもいかがでしょうか。ごはんのおかずにおすすめです。



11月 よていこんだて



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日	にくいためどん みそしる なし	パスタ シーフードトマトソース あおのりポテト	ツナライス レバーいりメンチカツ ごまあえ	ごはん みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだに
	白飯・豚肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・ほうれん草・しょうゆ・みりん・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・片栗粉・ごま油・白ごま/キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/梨	ソフトパスタ・ベーコン・えび・白ワイン・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・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・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/じゃがいも・なたね油・塩・青のり	胚芽精米・大麦・酒・塩・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・しょうゆ・きび砂糖・みりん・塩/レバー入りメンチカツ・なたね油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・しょうゆ	白飯/焼きちくわ・ひじき入りがんも・うずら卵水煮・板こんにやく・にんじん・大根・ふねぎ・根昆布・てんさい糖・しょうゆ・酒・赤みそ・白みそ・みりん・削り節・昆布/いわし・しょうが・にんにく・酒・しょうゆ・塩・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう・なたね油/もみのり・ひじき・しょうゆ・酒・みりん・てんさい糖・水あめ
10	11	12	13	14
ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうと コーンのサラダ かき	ごはん とうふとえびの チリソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり	きつねうどん チーズポテト パイン	ひじきごはん みそしる ブリカツ	ごはん いしかりなべ ザンギ おひたし
ツイストパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・パン粉・パセリ/ほうれん草・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ/柿	白飯/豆腐・えび・酒・片栗粉・小麦粉・サラダ油・なたね油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・ケチャップ・しょうゆ・中濃ソース・きび砂糖・パプリカ・チリパウダー・鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ・なたね油/きゅうり・塩・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま	ソフトめん・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・みりん・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・酒・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・上白糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・塩/パイン缶詰	胚芽精米・大麦・酒・塩・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん/高野豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/北海道産ブリカツ・なたね油	白飯/鮭・塩・酒・豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・つきこんにやく・ぶなしめじ・長ねぎ・白みそ・みりん・さんしょう・削り節・昆布/鶏肉・しょうゆ・酒・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・なたね油/ほうれん草・白菜・白ごま・しょうゆ
17	18	19	20	21
くろコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ みかん	カレーライス やさいのしょうゆづけ	しおラーメン だいがくいも かき	ごぼうピラフ ほっけフライ こまつなサラダ	みそかつどん すましじる おひたし
黒コッペパン/ベーコン・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・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/厚揚げ・しょうが・しょうゆ・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・きび砂糖・酢・ごま油・白ごま/みかん	白飯・鶏肉・塩・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・赤ワイン・オールスパイス・鶏がらスープ/大根・きゅうり・にんじん・しょうゆ・みりん・きび砂糖・水あめ・酢	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・みりん・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・塩わかめ・酒・塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・なたね油・水あめ・黒砂糖・しょうゆ・酢・黒ごま/柿	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・塩・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・しょうゆ・黒こしょう/ほっけ・酒・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油/ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・小松菜・酢・ごま油・からし	白飯・豚肉・酒・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・みりん・ごま油・白ごま/豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・酒・塩・削り節・昆布/小松菜・白菜・糸かつお・しょうゆ
24	25	26	27	28
振替休日	振替休業日	カレーうどん ごまポテト みかん	めむろコーンチャーハン チキンカツ フルーツミックス	ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ
		ソフトめん・鶏肉・酒・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・カレー粉・しょうゆ・きび砂糖・みりん・カレールウ・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・白すりごま・きび砂糖・塩/みかん	胚芽精米・大麦・しょうゆ・酒・サラダ油・豚肉・しょうが・にんにく・長ねぎ・にんじん・玉ねぎ・みりん・塩・黒こしょう・ごま油・ホールコーン・バター・枝豆/鶏肉・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・りんご缶詰・上白糖	白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・オイスターソース・塩・黒こしょう・酒・みりん・片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・片栗粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢/ほうれん草・白菜・もみのり・しょうゆ

- 牛乳は毎日つきます。
- 予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。
- ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。
- 給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。