家庭数

きゅうしょくだより

令和８年１０月３０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）」と言われています。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、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。

★給食クッキング★　いもだんご汁

～材料（４人分）～

鶏肉	２０ｇ
酒	少々
じゃがいも	中１個
片栗粉	大さじ２
塩	少々
にんじん	１/４本
大根	４ｃｍ
ごぼう	1/6 本
長ねぎ	20ｃｍ
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
だし汁	600ｍＬ

～作り方～

① 鶏肉は薄く切り、酒をふっておく。
② ごぼうは皮をむいてささがきにし、水につけておく。
③ にんじんと大根は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
④ 長ねぎははす切りにする。
⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後、蒸す。
⑥ 蒸し上がったじゃがいもをつぶして、熱いうちに塩と片栗粉を加減しながら入れてよく練る。
⑦ まな板の上に片栗粉をふり、⑥を直径 ２ｃｍ程度の棒状にのばして、8mm幅に切る。
⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、にんじん、大根を炒め、だし汁で煮て調味料を入れる。
⑨ ⑦のいもだんごを⑧の汁の中に少しずつ入れる。
⑩ いもだんごが浮いてきたら、味をととのえて長ねぎを入れて出来上がり。

いももち、いもだんごは北海道の郷土料理です。

リザーブ給食を行います！

１１月３０日（月）に**「北海道の肉や魚を味わおう」**をテーマにリザーブ給食を行います。自分で選ぶメニューは、「鶏肉の竜田揚げ＋甘酢だれ」か「釧路産たらフライ＋ヤンニョムソース」です。いつもの給食とは一味違うメニューで給食や食への興味関心を高める機会にしたいと思います。

11月　よていこんだて

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし	文化の日	キーマカレー あさりのカリっとサラダ	きつねうどん ごまみそポテト かき	ごぼうピラフ ブリカツ だいこんサラダ
白飯/豚ひき肉・酒・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・切干大根・さやいんげん・干ししいたけ・しょうが・サラダ油・しょうゆ・黒砂糖/ひじき春巻・なたね油/小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ		白飯・豚ひき肉・赤ワイン・たまねぎ・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・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ/あさり・しょうが・しょうゆ・みりん・小麦粉・片栗粉・なたね油・きゅうり・キャベツ・にんじん・酢・きび砂糖・からし・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・干ししいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・酒・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・白みそ・きび砂糖・みりん・白すりごま/柿	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・塩・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・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/北海道産ブリカツ・なたね油/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢
9	10	11	12	13
わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ	レーズンパン はくさいと 　にくボールのクリームに ほうれんそうと 　コーンのサラダ ようなし	みそかつどん すましじる しょうがあえ	パスタシーフード 　トマトソース ストローポテトサラダ	ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス
白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干ししいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・サラダ油・ごぼう・にんじん・赤みそ・しょうゆ・酒・きび砂糖・みりん・一味唐辛子/大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/さんま・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	レーズンパン/豚ひき肉・すりみ・焼き豆腐・たまねぎ・塩・黒こしょう・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・牛乳・豆乳・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/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/梨缶詰	白飯・豚肉・塩・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・酒・みりん・ごま油・白すりごま/豆腐・わかめ・干ししいたけ・長ねぎ・しょうゆ・酒・塩・削り節・昆布/小松菜・白菜・しょうが・しょうゆ・酒	ソフトパスタ・ベーコン・えび・白ワイン・いか・あさり・たまねぎ・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/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃがいも・なたね油・酢・きび砂糖・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ごま	胚芽精米・大麦・酒・しょうゆ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・きび砂糖・みりん・ごま油・トウバンジャン・にんじん・小松菜・もやし・白ごま・酢・ごま油・一味唐辛子/かぼちゃチーズフライ・なたね油/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰
16	17	18	19	20
ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり	くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	にくいためどん みそしる りんご	しおラーメン だいがくいも パイン	きのこごはん みそしる こうやどうふのフライ
白飯/豚肉・しょうゆ・てんさい糖・酒・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・たまねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・白すりごま・ごま油・一味唐辛子・トウバンジャン・にんにく・しょうが・りんご/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	黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・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/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ・片栗粉・塩・なたね油・酢・上白糖・しょうゆ・黒こしょう・白ごま/みかん	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・たまねぎ・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・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/りんご	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・たまねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・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/パイン缶詰	胚芽精米・大麦・酒・塩・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・干ししいたけ・グリンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん/厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/高野豆腐・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・なたね油
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	振替休業日	ごはん いもだんごじる かれいからあげ のりとあさりのつくだに	カレーうどん あおのりポテト かき	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ
		白飯/鶏肉・酒・じゃがいも・片栗粉・塩・にんじん・大根・ごぼう・サラダ油・長ねぎ・しょうゆ・酒・削り節・昆布/かれいから揚げ・なたね油・たまねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・ウスターソース・きび砂糖・みりん・片栗粉/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・もみのり・ひじき・水あめ	ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ごぼう・干ししいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・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・塩・青のり/柿	胚芽精米・大麦・酒・塩・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干ししいたけ・グリンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん/メンチカツ・なたね油/ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・しょうゆ・きび砂糖・酢・ごま油・からし
30				
ごはん けんちんじる とりにくのたつたあげ 　あまずダレ） たらフライ 　ヤンニョムソース） からしあえ **リザーブ給食**				
白飯/鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ・塩・削り節・昆布/鶏肉・しょうゆ・酒・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・きび砂糖・みりん・酢・片栗粉・黒こしょう・小ねぎ/釧路産たらフライ・なたね油・ケチャップ・みりん・きび砂糖・ごま油・赤みそ・しょうゆ・トウバンジャン・にんにく・白ごま/ハム・小松菜・もやし・しょうゆ・きび砂糖・からし				

●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。