給食だより

11月

札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和８年 10 月 23 日

11月24日(いいにほんしょく)は「和食」の日

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的と言われる理由の一つはここにあります。



和食を
日々の食生活に
活かすと

栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした献立は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



動物性脂肪を少なく

和食の基本、「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を再現できます。



減塩につながる

「だし」のうま味は素材の味を引き立てるので、減塩にもつながります。



食事を通じて
楽しい時間を
共有しましょう

和食(わしょく)クイズに挑戦(ちょうせん)しよう！



問１　舌(した)で感じる味覚(みかく)は 5種類(しゅるい)。　甘味(あまみ)・塩味(えんみ)・酸味(さんみ)・苦味(にがみ)　あと一(ひと)つは？

A. 渋味(しぶみ)　B. 辛味(からみ)　C. 雑味(ざつみ)　D. うま味(うまみ)

答え：D. うま味

11月のこんだて

月	火	水	木	金
2日 土曜参観 振替休業日	3日 文化の日	4日 味噌カツ丼 すまし汁 しょうが和え （小松菜・白菜）	5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 洋なし缶	6日 豚すき丼 味噌汁 （じゃがいも・わかめ） きびなごのカリカリフライ
		白飯、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、味噌、醤油、ごま/豆腐、カットわかめ、干ししいたけ、長ねぎ、醤油/小松菜、白菜、しょうが、醤油	豆パン/豚肉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/小松菜、ベーコン、もやし、醤油、ごま/なし缶	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、醤油、ほうれん草/じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ、味噌/きびなごのカリカリフライ

11月のこんだて

月	火	水	木	金
9日★リザーブ給食 パスタクリームソース かぼちゃチップサラダ または ごぼうチップサラダ	10日 焼き豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	11日 ごはん 芋団子汁 かれいから揚げ のりとあさりの佃煮	12日 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	13日 肉炒め丼 味噌汁 （キャベツ・油揚げ） くだもの
ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ、たもぎたけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、味噌/ハム、にんじん、キャベツ、きゅうり、醤油、ごま、かぼちゃ、ごぼう	胚芽精米、大麦、醤油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干ししいたけ、グリーンピース、ごま油/鶏肉、醤油、しょうが、小麦粉/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶	白飯/鶏肉、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油/かれいから揚げ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、醤油/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、醤油	角食/チキンウインナー、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、醤油/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ごま/豆乳、きな粉、バター	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま、醤油/キャベツ、油揚げ、味噌/柿
16日 カレーうどん 青のりポテト みかん	17日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	18日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもから揚げ いそ和え （ほうれん草・白菜）	19日 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	20日 和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) さんまスパイス揚げ
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干ししいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、醤油/じゃがいも、青のり/みかん	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、グリーンピース、醤油/メンチカツ/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、ごま油	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、醤油/カラフトししゃも、小麦粉、醤油/ほうれん草、白菜、もみのり、醤油	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、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/白花豆コロッケ/りんごジュース	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干ししいたけ、ひじき、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、味噌、醤油/大根、油揚げ、味噌/さんま、しょうが、にんにく、醤油、小麦粉
23日 勤労感謝の日	24日 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	25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	26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 くだもの	27日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	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、ホールコーン、醤油/北海道産ブリカツ/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、ごま、醤油	白飯/豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎたけ、ごま、醤油、にんにく、しょうが、りんご/ぎょうざ/きゅうり、醤油、ごま	レーズンパン/豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、白菜、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/ほうれん草、ホールコーン、ごま、醤油/柿	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、レーズン、小麦粉、トマト缶、醤油/あさり、しょうが、醤油、小麦粉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま
30日 学習発表会振替休業日	1日 きのこごはん 味噌汁 （小松菜・厚揚げ） 高野豆腐のフライ	2日 ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え （小松菜・もやし・ハム）	3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 くだもの	4日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし （小松菜・もやし）
	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、たもぎたけ、干ししいたけ、グリーンピース、醤油/厚揚げ、小松菜、味噌/凍り豆腐、醤油、小麦粉、ごま、卵、パン粉	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油/いわし開き、小麦粉、醤油、しょうが、ごま/ハム、小松菜、もやし、醤油	黒コッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、ごま、醤油/みかん	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、大豆水煮、干ししいたけ、しょうが、醤油/ひじき春巻/小松菜、もやし、糸かつお、醤油

・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。