

11月給食だより

令和3年（2021年）10月29日 札幌市立平岡公園小学校
札幌市立三里塚小学校

きよたやさい週間

11月2日～5日まできよたやさいを使用した献立を実施します

とれたての新鮮な
地元の野菜を味わっ
てほしいと思います。

札幌伝統野菜「札幌大球」

清田区の畑ではいろいろな伝統野菜を栽培しています。

「札幌大球」は札幌伝統野菜のひとつです。

「札幌大球」は葉が厚く甘みが強いキャベツです。大きい
もので1玉あたり約15kgほどになるので、のこぎりを使
って収穫します。5日の「ポトフ」に使用します。

約1キロ

約15キロ



普通の
キャベツ

札幌大球

札幌の「伝統野菜」とは・・・



- ① 札幌市内で栽培された野菜であること
 - ② 品種名に「サッポロ」の地名がついていること
 - ③ 現在でも種子（苗）があり、生産物の入手（栽培）が可能なもの
- 現在清田区の畑では、昔ながらの作物を絶やさないために、栽培、普及の取組に力を入れているそうです。

札幌伝統野菜には、サッポロミドリ（枝豆）、札幌黄（たまねぎ）札幌白ごぼう、札幌大長ナンバン（唐辛子）があります。

11月24日は「和食の日」です

「11月」（いい）
「24日」（日本食の日）

一汁三菜を基本とする日本人の伝統的な食文化である「和食」は、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。11月24日を日本の食文化の大切さを考える日として「和食の日」と制定しました。給食でもご飯を中心とした和食や、行事食、郷土料理を取り入れ伝統的な食文化を伝えています。

和食文化の4つの特徴

新鮮食材とその味わいをいかす知恵

調理技術・道具・多様な食材



四季のうつろいや自然の美しさを表現

季節を楽しむ飾りつけ



栄養のバランスがよく健康的な食生活



減農薬野菜の使用の知ろせ

一汁三菜を基本とした食事

年中行事との深い関わり

家族や地域の絆



11月のこんだて



→ごぼう使用日



→しいたけ使用日

月	火	水	木	金
1日 公園小開校記念日 白飯 しょうゆおでん 豚肉のバーベキュー ソース きゅうりのみそだれ	2日 ★たぬきうどん チーズポテト 柿	3日 文化の日 	4日 ごぼうピラフ ★ザンギ フルーツカクテル	5日 背割りコッペ ポトフ ★ちくわの チーズつめフライ いちごジャム
豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・こんにゃく・にんじん・だいこん・ふき／豚肉・小麦粉・しょうが・にんにく・たまねぎ／きゅうり・ごま・味噌	えび・あさり・しゅんぎく・にんじん・ごぼう・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・鶏肉・しいたけ・つと・ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ／じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・たまねぎ／さば・しょうが・にんにく・小麦粉／ベーコン・こまつな・春雨・コーン	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・パセリ／鶏肉・しょうが・にんにく・卵／みかん缶・パイン缶 夏みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんごジュース	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・だいこん・いんげん／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵
8日 白飯 ★かきあげ丼 味噌汁 からしあえ	9日 パスタカレーソース ごぼうチップサラダ	10日 とりめし さばの香味揚げ 小松菜スープ	11日 白飯 豆腐のオイスター ソース煮 いかフライ ナムル	12日 ツイストパン ポテトグラタン あさりのスパゲティ サラダ パイン缶
えび・あさり・たまねぎ・にんじん・ごぼう・さくらえび・しゅんぎく・ひじき・切干大根・小麦粉・卵／豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌／ちくわ・ほうれんそう・もやし	豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・パセリ・小麦粉／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま	胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・たまねぎ／さば・しょうが・にんにく・小麦粉／ベーコン・こまつな・春雨・コーン	豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく／いかに小麦粉／ハム・ほうれんそう・もやし・にんじん・しょうが・にんにく・長ねぎ・ごま	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・小麦粉／バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・しょうが・あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま
15日 白飯 カレー肉じゃが 釧路産鱈ザンギ 小魚の佃煮	16日 塩ラーメン ごまポテト みかん	17日 サーモンピラフ チキンナゲット ほうれん草と ベーコンのサラダ	18日 白飯 肉炒め丼 味噌汁 揚げエビシューマイ	19日 黒コッペパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ りんご
豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・いんげん・しいたけ・たまごだけ・しょうが／鱈・しょうが・にんにく／かたくちいわし・刻み昆布・ごま	豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれん草・わかめ／じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・バター・鮭・たまねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ／鶏肉・おから・小麦粉／ベーコン・ほうれんそう・もやし・ごま	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま／じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌／えび・たまねぎ・小麦粉	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ／厚揚げ・味噌／えび・たまねぎ・きゅうり・にんじん・ごま
22日 白飯 カレーライス 和風サラダ 北海道ハスカップ ゼリー	23日 勤労感謝の日 	24日 五目ごはん 味噌汁 ★いわしのごまフライ	25日 白飯 豚丼 白玉汁 りんご	26日 ロールパン あさりのチャウダー カレーコロッケ コールスローサラダ
豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉／だいこん・きゅうり・にんじん・しらす干し・ごま		胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリーンピース／厚揚げ・こまつな・味噌／いわし・小麦粉・卵・しょうが・ごま	豚肉・小麦粉・しょうが・グリーンピース／白玉・鶏肉・高野豆腐・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ごぼう・長ねぎ・しいたけ	あさり・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク／じゃがいも・豚肉・たまねぎ・小麦粉／キャベツ・にんじん・コーン
29日 白飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき入り春巻 おひたし	30日 味噌うどん シナモンポテト みかん	<p>◎果物は入荷の状況で変更することもあります。</p> <p>◎★印は卵を使用している献立です。</p> <p>◎小魚（しらす干し）や海藻・あさり・ししゃも等の海産物にえび・かきが混入している場合があります。</p> <p>◎牛乳200mlは毎日つきます。</p>		
豆腐・鶏肉・こまつな・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく／豚肉・たけのこ・にんじん・ひじき・小麦粉／ほうれんそう・もやし・糸鰹	鶏肉・しょうが・にんにく・味噌・ごま・油揚げ・つと・しいたけ・ほうれんそう・長ねぎ／さつまいも			

滝野メークイン



昼と夜の気温の差が大きい滝野で育った「滝野メークイン」は甘くてほくほくしておいしいです。煮ずしににくいので、様々な料理に使うことができます。12日の「ポテトグラタン」と18日の「味噌汁」に使用します。

減農薬野菜の使用のお知らせ

- 11～12月 たまねぎ（札幌産）
- 11月中旬～3月 こまつな（福岡産）
- 11月中旬～3月 ほうれんそう（福岡産）
- 11～12月 じゃがいも（富良野産）