



給食だより

札幌市立札苗小学校
札幌市立伏古北小学校

が っ に ち わ し ゃ く ひ

11月24日は『和食の日』です

11月24日は、『いい日本食』の語呂合わせと和食文化の大切さを再認識する日になるように願いをこめ、『和食の白』と制定されました。また、2013年には、『和食：日本人の伝統的な食文化』がユネスコ無形文化遺産に登録されています。

登録理由は、右記の通りです。和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。



また、日本のだしは、みそ汁や吸い物、煮物など和食のベースとなります。さまざまな和食でだしを味わいましょう。

しょうかい レシピ紹介～タッピーサラダ～



今年は、例年に比べ気温の高い日が多く、『札幌黄』の生育が悪かったものの、『玉ねぎを食べよう週間』を無事に実施することができました。期間中は、札幌黄を使った献立の実施に加え、玉ねぎに関する掲示や実物展示、レシピの配付も行いました。今回の配付レシピにはなかった『タッピーサラダのレシピも欲しい！』という声が多かったため、今回ご紹介いたします。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

分量 4人分

ハム	25g (2～3枚)
キャベツ	150g (3枚)
きゅうり	50g (1/2本)
ホールコーン	30g (大さじ3)
白いりごま	5g (大さじ1)
玉ねぎ	80g (小1/2個)
片栗粉	20g (大さじ2)
揚げ油	適量
<ドレッシング>	
酢	10g (小さじ2)
砂糖	3g (小さじ1)
しょうゆ	15g (大さじ1弱)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは繊維に逆らって、せん切りにする。片栗粉をまんべんなくまぶして、170度くらいの油でカリッとなるまで揚げて、冷ましておく。
- ② ハム・キャベツはせん切り、きゅうりは縦1/2にして斜めに薄切りにする。
- ③ ハム・キャベツ・きゅうり・コーンはゆでて、冷やしておく。
- ④ 小さめのボールにドレッシングの調味料を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ 食べる直前に、水を切った野菜と油で揚げた玉ねぎの半分、ハム、白いりごまをボールに入れて、ドレッシングであえる。揚げた玉ねぎの残り半分を上からかける。

★給食では衛生面を配慮して、食材をゆでています。

よていこんだて

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
3  文化の日	4 みそかつどん すましじる おひたし 白飯、豚肉、清酒、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、赤みそ、きび砂糖、醤油、みりん、ごま油、白いりごま、豆腐、塩わかめ、椎茸、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、だし汁（宗田、むろあじ、昆布）/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油	5 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 ツイストパン（卵・サトウ芋・バター、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、サトウ芋、牛乳、豆乳、食塩、白胡椒、白ワイン、スーパ（鶏がら）、パン粉、バター、ほうれん草、コーン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油、柿	6 ごぼうピラフ ほっけフライ パインかん 胚芽精米、大麦、小麦粉、白ワイン、食塩、バター、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、バター、サラダ油、醤油、黒胡椒、ほっけ、清酒、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、バター、缶詰	7 パスタシーフードトマトソース あおのりポテト ツマトソース、おむきえび、白ワイン、いかり、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、おろし、にんにく、オリーブ油、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒胡椒、おろし、赤ワイン、スーパ（鶏がら）/じゃがいも、菜種油、食塩、青のり
10 やきぶたチャーハン かぼちゃクロック ヨーグルトあえ 胚芽精米、大麦、醤油、清酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、グリンピース、ごま油、食塩、黒胡椒、南瓜、ジャガイロ（南瓜）、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、サトウ芋、米粉、砂糖、小麦粉、食塩、菜種油、みかん缶、バター缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト	11 ごはん いしかりなべ ザンギ しょうがあえ 白飯、鮭、食塩、清酒、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、つきこんにゃく、ぶなしめじ、長ねぎ、白みそ、みりん、さんしょう、だし汁（むろあじ、宗田、昆布）/鶏肉、醤油、清酒、生姜、にんにく、卵、片栗粉、菜種油、こまつな、もやし、生姜、醤油、清酒	12 ※給食全校給食なし かくしよく ポトフ しろみざかなフライ きなこクリーム 角食（卵・サトウ芋・サトウ芋・バター）、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、食塩、醤油、白ワイン、黒胡椒、スーパ（鶏がら）/真たら、清酒、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター	13 カレーライス やさいのしょうゆづけ 白飯、鶏肉、食塩、黒胡椒、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、おろし、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オリーブオイル、スーパ（鶏がら）/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん、きび砂糖、水あめ、酢	14 きつねうどん チーズポテト パインかん ツトめん、油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、つと、椎茸、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、清酒、酢、一味唐辛子、だし汁（むろあじ、昆布）/じゃがいも、上白糖、バター、チーズ、牛乳、サトウ芋、食塩、バター缶
17 ※伏古北小全校給食なし ひじきごはん みそしる ほっかいどうさんぷりカツ 胚芽精米、大麦、清酒、食塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/北海道産ぶりカツ（ぶり）、パン粉、小麦粉、イースト、精製塩、ヨーグルト、植物油、グリンピース、脂肪分、ブドウ糖、全糖、どうもろこしでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、イーストフード、パンツミックス、ライ麦、コーンフラワー、増粘剤（グアーカン）、白胡椒、菜種油	18 ごはん とうふとえびのチリソース ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 白飯、豆腐、むきえび、清酒、片栗粉、小麦粉、サラダ油、菜種油、にんじん、長ねぎ、椎茸、グリンピース、生姜、にんにく、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、バター、卵、卵白、片栗粉、片栗粉、スーパ（鶏がら）/ひじき入りぎょうざ（キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、砂糖、醤油、生姜、椎茸、おろし、食塩、おろし、胡椒、小麦粉）、菜種油、きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま	19 コッペパン コーンポタージュ しろはなまめクロック もやしのごまサラダ コッペパン（卵・サトウ芋・サトウ芋・コーン・バター）、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、バター、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、サトウ芋、食塩、白胡椒、白ワイン、スーパ（鶏がら）/白花生油（白花生、マッシュポテト）、上白糖、塩、パン粉、小麦粉、片栗粉、大豆蛋白、植物油、貝殻焼成、油、菜種油、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、赤みそ、清酒、豆板醤、白すりごま	20 にくいためどん みそしる おうとうかん 白飯、豚肉、マヨネーズ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれん草、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、白いりごま、キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/黄桃缶	21 しおラーメン だいがくいも かき ツトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、サラダ油、マヨネーズ、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、清酒、食塩、黒胡椒、スーパ（鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生姜）/さつまいも、菜種油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒いりごま、柿
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 リザーブ給食 マーボー豆腐どん または にくそぼろどん にほんかいさんほっけフライ ミニトマト 白飯、マーボー豆腐（豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、椎茸、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、豆板醤、片栗粉）、肉そぼろ（鶏肉、切干大根、ひじき、白いりごま、生姜、サラダ油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、清酒、きび砂糖、みりん、一味唐辛子）/日本海産ほっけフライ（ほっけ、パン粉、小麦粉、精製塩、イースト、ヨーグルト、植物油、グリンピース、脂肪分、ブドウ糖、全糖、コーンでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イーストフード、パンツミックス、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤（グアーカン）、菜種油、ミニトマト	26 くろコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ パインかん 黒コッペパン（卵・サトウ芋・黒砂糖、バター）、かぼちゃ、玉ねぎ、バター、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、サトウ芋、食塩、白胡椒、白ワイン、スーパ（鶏がら）/厚揚げ、生姜、醤油、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、にんじん、きび砂糖、酢、ごま油、白いりごま、バター缶	27 ツナライス レバーいりメンチカツ ごまあえ 胚芽精米、大麦、清酒、食塩、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、椎茸、グリンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、食塩、バター、マッシュポテト、肉、玉ねぎ、豚脂、豚肉、でん粉、大豆蛋白、食塩、醤油、ケチャップ、香辛料、パン粉、パン粉、小麦粉、植物油、菜種油、こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	28 カレーうどん ごまポテト みかん ツトめん、鶏肉、清酒、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ただけ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、みりん、カレー粉、粉、醤油、きび砂糖、みりん、カレー粉、だし汁（むろあじ、昆布）/じゃがいも、菜種油、白すりごま、きび砂糖、食塩、みかん

【11月25日（火）は、リザーブ給食です！】…リザーブ給食とは、あらかじめ自分の食べるメニューを選択する給食です。今年は、「主食の働きを知って、ごはんをしっかりと食べよう！」をテーマに実施します。10月上旬に希望調査したところ、2校ともマーボー豆腐丼より肉そぼろ丼を選ぶ児童の方が多かったです。今回のリザーブ給食を通し、自分の食事を自分で考え選択する力を身につけてほしいと思います。