

給食だより 11月

札幌市立篠路小学校

札幌市立荻戸小学校

令和7年10月31日

秋も終わりに近づき、朝晩は冷え込むようになってきました。温かい食べ物がおいしくなる季節です。今月は、北区でとれた『白ごぼう』が給食に出ます。地域でとれたものを食べて、食に関心をもってもらいたいと思います。

リザーブ給食

11月7日（金）は、『リザーブ給食』の日です。大分県の「とり天どん」か福井県の「ソースカツどん」のどちらかを、みなさんに選んでもらいます。

めあて 日本の郷土料理について知ろう！

大分県と福井県はどんなところ

大分県

九州地方にあり、日本一温泉が多いまちといわれています。温泉のゆげで、いろいろな食材をむして作る、「じごく蒸し」などが有名です。

福井県

日本海に面していて、山や海など、自然が豊かなまちです。雨や雪がとでも多い場所でもあります。越前ガニや越前そばが有名です。

とり天どん

とり天は、大分県の郷土料理です。

日本で一番とり肉が食べられている大分県では、各家庭で食べられているほか、お店での定番メニューとなっています。給食では、とりの胸肉を使って、さっぱりとした味わいが特ちょうです。甘辛い、天どんのタレをかけて食べます。体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富にふくまれています。

ソースかつどん

ソースカツどんは、福井県の郷土料理です。

福井出身の料理人が、ウスターソースを料理に活かせないかと考えぬいたのが、ソースカツどんの始まりだそうです。衣をつけてカラッとあげた肉と、ソースの味がよく合います。ぶた肉には、体の疲れをとってくれるビタミンB1が豊富にふくまれています。

札幌 白ごぼう

6日の『ごぼうピラフ』、21日の『けの汁』に使われているごぼうは、『札幌白ごぼう』です。札幌白ごぼうは札幌市内で2件の農家しか作っていません。普通のごぼうに比べて香りが強くアクが少なく、やわらかく食べやすいのが特徴です。白ごぼうのおいしさを給食で味わってほしいと思います。北海道のごぼう作りは明治時代にはじまりました。根がまっすぐで皮が白っぽいものを『札幌白ごぼう』と名付けたのが始まりです。150年近くも大切に守って作り続けてきた『札幌白ごぼう』は、生産量は少なく、なかなかスーパーで見かけることはありません。札幌の伝統野菜を絶やさないよう、今も2件の農家が作り続けています。



11月のこんだて



月	火	水	木	金	
ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、のみまし ょう 	4 ・カレーライス ・やさいのしょうゆづけ エネルギー605kcal 【カレーライス(鶏)】鶏肉・黒コショウ・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・醤油・オールドパイス・鶏がらスープ【野菜の醤油づけ】大根・きゅうり・人参・醤油・みりん・砂糖・水あめ・酢	5 ・さんさいうどん ・チーズポテト ・かき エネルギー612kcal 【山菜うどん】鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき水煮・わらび・たまごだけ・なめこ・干椎茸・長葱・ほうれん草・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【チーズポテト】じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	6 ・ごぼうピラフ ・ほっけフライ ・パインかんづめ エネルギー656kcal 【ごぼうピラフ】米・大麦・バター・バラベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・黒コショウ【ほっけフライ】ほっけ・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉	7 〈リザーブにだけ〉 ・みそしる(とうふ・わかめ) ・みかん えらぶ { ・ソースカツどん ・とりてんどん エネルギー656kcal 【味噌汁】豆腐・塩わかめ・長葱・味噌【ソースカツ丼】豚肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子【鶏天】鶏胸肉・醤油・生姜・にんにく・白コショウ・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー	
	10 くかいこうきねんび〉 	11 ・ごはん ・いしかりなべ ・ザンギ ・おひたし エネルギー583kcal 【石狩鍋】鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉葱・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長葱・味噌・みりん・さんしょう【ザンギ】鶏肉・生姜・にんにく・醤油・卵・片栗粉【おひたし・ごま】ほうれん草・はくさい・白ごま・醤油	12 ・パスタシーフード - トマトソース ・あおのりポテト エネルギー609kcal 【パスタシーフードトマトソース】バラベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・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・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【青のりポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・青のり	13 ・やきぶたチャーハン ・かぼちゃコロッケ ・ヨーグルトあえ エネルギー552kcal 【焼豚チャーハン】米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉葱・ホールコーン・干椎茸・グリーンピース・油・ごま油・黒コショウ【かぼちゃコロッケ】かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉【ヨーグルトあえ】みかん缶・バイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	14 ・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 エネルギー614kcal 【豆腐のオイスターソース煮】豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オイスターソース・黒コショウ・みりん・片栗粉【ししゃものからあげ】カラフトししゃも(子持ち)小麦粉・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・酢【鶏和え】小松菜・白菜・切りのり・醤油
	17 ・くろコッペパン ・かぼちゃシチュー ・あつあげサラダ ・パインかんづめ エネルギー647kcal 【かぼちゃシチュー】バラベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【厚揚げサラダ】厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・白ごま	18 ・ごはん ・みそおでん ・いわしスパイスあげ ・のりのつくだに エネルギー598kcal 【味噌おでん】焼き竹輪・ひじき入りがんも・うすら卵・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布・砂糖・醤油・みそ・みりん【いわしのスパイス揚げ】いわし開き(まいわし)生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒コショウ【のりの佃煮】もみり・ひじき・醤油・みりん・水あめ・砂糖	19 ・しおラーメン ・だいがくいも ・かき エネルギー631kcal 【塩ラーメン】豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・醤油・みりん・もやし・メンマ・つと・白菜・ほうれん草・長葱・塩わかめ・黒コショウ【大学芋】さつま芋・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま	20 ・ツナライス ・レバー入りメンチカツ ・ごまあえ エネルギー594kcal 【ツナライス】米・大麦・焼き豆腐・マグロ水煮・にんじん・ごぼう・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん【レバー入りメンチカツ】牛肉・玉葱・豚レバー・豚肉・澱粉・大豆・醤油・トマトケチャップ・パン粉・小麦粉【ごま和え】小松菜・もやし・白すりごま・砂糖・醤油	21 ・ごはん ・けのじる(とうほく) ・さんまのにつけ ・りんご エネルギー581kcal 【けの汁】凍豆腐・油揚げ・つきこんにゃく・大根・人参・ごぼう・ふき・わらび・みそ【さんまの煮付け】さんま・生姜・醤油・砂糖・みりん・酢
24 くふりかえきゅうじつ〉 	25 ・にくいためどん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・おひたし エネルギー564kcal 【肉炒め丼】豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・醤油・みりん・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま【味噌汁】キャベツ・油揚げ・味噌【おひたし】小松菜・白菜・糸かつお・醤油	26 ・カレーうどん ・ごまポテト ・みかん エネルギー624kcal 【カレーうどん】鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・葱・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たまごだけ・長葱・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・砂糖・みりん・カレールウ【ごまポテト】じゃが芋・白すりごま・砂糖	27 ・ひじきごはん ・みそしる (こうやどうふ・わかめ) ・しろはなまめコロッケ エネルギー549kcal 【ひじきごはん】米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん【味噌汁】凍豆腐・塩わかめ・長葱・味噌【白花豆コロッケ】白花豆・じゃが芋・マッシュポテト・バター・上白糖・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆	28 ・ごはん ・とうふとえびのチリソースに ・たたききゅうり ・パインかんづめ エネルギー639kcal 【豆腐とえびのチリソース】豆腐・むきえび・片栗粉・小麦粉・人参・長葱・干椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・油・ケチャップ・醤油・中濃ソース・砂糖・パプリカ・チリパウダー・鶏がらスープ【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	