給食だより 11月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和８年10月30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、リザーブ給食があります。北海道でとれるものを食べて、食に関心をもってもらいたいと思います。



11月17日（火）は、『リザーブ給食』の日です。
北海道でとれた食べ物で作ったおかずを、２つの中から１つえらんでもらいます。

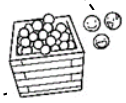


めあて

北海道の食べ物を知り 味わおう！



十勝大豆コロッケの
大豆



日本で、北海道が生産量第１位！

このほかに生産量１位の食べ物は


かぼちゃ



牛にゅう


玉ねぎ


にんじん

わたしたちの住む北海道では、米・野さい・魚・肉・牛にゅうなどいろいろな食べ物がとれます。

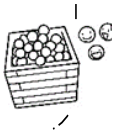
①白花豆コロッケ（　）

コロッケの形は白花豆の形です。おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります



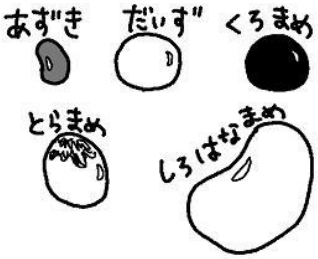
③十勝大豆コロッケ（　）

大豆はとうふや、なっとう、きなこなどの材料です。からだを大きくしてくれる働きがあります。
カレー味です。



どちらを食べるか、選びます。





	火	水	木	金
2 ・キーマカレー ・あさりのカリっとサラダ エネルギー625ｋｃａｌ 【キーマカレー】豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・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・醤油・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ【あさりのカリっとサラダ】あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・砂糖・辛子・ごま油・白ごま	3 ＜文化の日＞ 	4 ・ごはん ・けんちんじる ・いわしのかばやき ・からしあえ エネルギー567ｋｃａｌ 【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油 【いわしのかばやき】いわしの開き(まいわし)・酒・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜・白ごま【からし和え】ロースハム・小松菜・もやし・醤油・砂糖・辛子	5 ・きつねうどん ・ごまみそポテト ・かき エネルギー644ｋｃａｌ 【きつねうどん】油揚げ・醤油・砂糖・みりん・つと・干椎茸・長葱・たもぎたけ・ほうれん草・酢・一味唐辛子【ごまみそポテト】じゃが芋・白味噌・砂糖・みりん・白すりごま	6 ・ごぼうピラフ ・チーズフォンデュサンドコロッケ ・だいこんサラダ エネルギー609ｋｃａｌ 【ごぼうピラフ】米・大麦・バター・パラベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油・黒こしょう【チーズフォンデュサンドコロッケ】じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・パン粉・小麦粉・米粉・大豆油・澱粉【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢
9 ・にくいためどん ・みそしる （キャベツ・あぶらあげ） ・りんご エネルギー581ｋｃａｌ 【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	10 ＜開校記念日＞ 	11 ・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・黒こしょう・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【磯和え】ほうれんそう・はくさい・切りのり・醤油	12 ・パスタシーフードトマトソース ・ストローポテトサラダ エネルギー565ｋｃａｌ 【パスタシーフードトマトソース】パラベーコン・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・黒こしょう・オレガノ・鶏がらスープ【ストローポテトサラダ】ロースハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃが芋・油・酢・砂糖・醤油・黒こしょう・白ごま	13 ・ビビンバ ・かぼちゃチーズフライ ・フルーツミックス エネルギー611ｋｃａｌ 【ビビンバ】米・大麦・醤油・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・酢・唐辛子【かぼちゃチーズフライ】かぼちゃ・プロセスチーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・米粉・大豆蛋白【フルーツミックス】みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・なし缶詰・黄桃缶詰・上白糖
16 ・ごはん ・じゃがいものそぼろに ・ひじきはるまき ・おひたし エネルギー628ｋｃａｌ 【じゃが芋のそぼろ煮】豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切干大根・さやいんげん・干椎茸・生姜・油・醤油・黒砂糖【ひじき春巻】筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・澱粉・砂糖・オイスターソース・小麦粉【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・醤油	17 ＜リザーブ給食＞ ・ロールパン ・コーンクリームスープ ・しろはなまめコロッケ ・とかちだいずコロッケ ・アップルゼリー エネルギー703ｋｃａｌ 【コーンクリームスープ】ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白こしょう・鶏がらスープ【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【十勝大豆コロッケ】じゃが芋・大豆・玉葱・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・とうもろこし澱粉・上白糖・カレー粉・黒こしょう【アップルゼリー】リンゴジュース・砂糖・粉寒天	18 ・わふうそぼろごはん ・みそしる （だいこん・あぶらあげ） ・さんまスパイスあげ エネルギー595ｋｃａｌ 【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖・みりん・唐辛子【味噌汁】大根・油揚げ・味噌【さんまスパイス揚げ】さんま・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう	19 ・しおラーメン ・だいがくいも ・かき エネルギー632ｋｃａｌ 【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・カットわかめ・黒こしょう【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 ・メンチカツ ・サイコロサラダ エネルギー590ｋｃａｌ 【ツナライス】米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干椎茸・グリンピース・油・醤油・砂糖・みりん【メンチカツ】豚ひき肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆たんぱく・澱粉・こしょう・中濃ソース【サイコロサラダ】ロースハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・ごま油・辛子
23 ＜勤労感謝の日＞  	24 ・かくしょく ・ポトフ ・ほっけのごまフライ ・きなこクリーム エネルギー636ｋｃａｌ 【ポトフ】チキンウインナー・パラベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・醤油・黒こしょう・鶏がらスープ【ほっけのごまフライ】ほっけ・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・白ごま【きなこクリーム】豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・バター	25 ＜5年生滝野＞ ・ぶたすきどん ・みそしる （じゃがいも・わかめ） ・きびなごのカリカリフライ エネルギー592ｋｃａｌ 【豚すき丼】豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たもぎたけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれん草 【味噌汁】じゃが芋・カットわかめ・長葱・味噌【きびなごのカリカリフライ】きびなご・水あめ・とうもろこし・じゃが芋・上白糖・生姜・とうもろこし澱粉・白こしょう・米	26 ＜5年生滝野＞ ・カレーうどん ・あおのりポテト ・パインかんづめ エネルギー600ｋｃａｌ 【カレーうどん】鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・筍・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たもぎたけ・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 【青のりポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・青のり	27 ＜5年生なし＞ ・やきぶたチャーハン ・とりにくのたつたあげ ・フルーツミックス エネルギー606ｋｃａｌ 【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・グリンピース・油・ごま油・黒こしょう【鶏肉の竜田揚げ】鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉【フルーツミックス】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖
30 ・ごはん ・ピリカラすきやき ・あげぎょうざ ・たたききゅうり エネルギー595ｋｃａｌ	【ピリ辛すき焼き】豚肉・醤油・砂糖・焼豆腐・しらたき・玉葱・白菜・長葱・たもぎたけ・白すりごま・ごま油・唐辛子一味・豆板醤・長葱・にんにく・生姜・りんご【揚げぎょうざ】豚肉・キャベツ・小麦粉・玉葱・鶏肉・パン粉・醤油・砂糖・澱粉・生姜・こしょう【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	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。 	 **11月のこんだて** 	