



給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
R7年10月30日 発行

11月24日は「和食の日」

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味を活かしたバランスの良い「和食」の文化が形成されてきました。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。実りの季節である秋に、世界に誇る和食文化について一人ひとりが考え、和食の大切さを再認識するきっかけとなっていくようお願いをこめて、11月24日は「いい日本食（和食）の日」として制定されました。

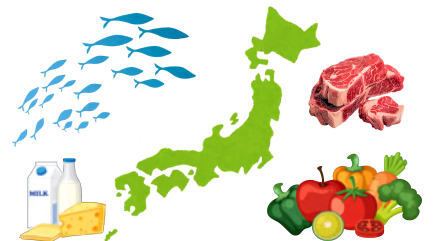


和食の基本 一汁三菜

「一汁三菜」とは、昔ながらの日本の献立形式であり、ご飯と汁物に主菜と副菜2品を合わせたものです。栄養バランスの良い食事の形といわれています。

日本では、箸先は左側に向けたり、ご飯を左に置いたりすることがマナーとなっています。これは、「大切なものを左に置く」という日本古来の考え方によるものだそうです。

日本は南北に長く、周囲を海に囲まれ、山地が国土の75%を占めています。また、季節風の影響を強く受けるため、四季がはっきりとしており、四季折々の新鮮な食材を海、山、里から豊かに得ることができます。和食では、これらの食材が持つ味わいを存分に引き出すような調理技術や道具も発達しています。



11月21日はリザーブ給食！ テーマ「北海道のお米をしっかりと食べよう！」

昔から日本の食を支え、和食に欠かせないお米ですが、給食では残念なことに、篠路中と篠路西中の2校分を合わせて毎日200食相当の白米が食べてもらえず、廃棄されてしまっています。そこで今回は、給食のお米が新米に切り替わる11月に「北海道のお米をしっかりと食べよう！」をテーマにリザーブ給食を行います。

ブリカツのおろしソースがけ



北海道で水揚げされた、脂のりの良いブリをカツにしました。

ソースには大根をおろしてつくったソースをかけて、白いごはんに合うように仕上げました。

とり肉の甘酢だれがけ



北海道で育ったにわとりのお肉を小麦粉をつけて揚げました。

さっぱりした味付けになるように、沖縄産きび砂糖とお酢でつくった甘酢をかけて仕上げました。

11月 予定献立

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・○は卵、🍳は乳製品、🍱はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上省略しています。				

11月13日新登場！札幌伝統野菜「北区産白ごぼう」

札幌で昔からつくられてきた野菜を「札幌伝統野菜」といいます。札幌伝統野菜の1つである白ごぼうは、北区の上篠路と清田区の2軒の農家さんでのみつくられています。

白ごぼうは普通のごぼうに比べて香りが強く、柔らかいごぼうです。その柔らかさから曲がりやすく、栽培がとても難しいごぼうです。ですが、伝統を絶やさず、おいしい白ごぼうをたくさんの人に食べてもらえるよう、農家さんが一生懸命つくり続けています。



3 文化の日 	4 カレーライス ごぼうチップサラダ 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、ケチャップ、シナモン、オリーブオイル、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、白ごま	5 パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレーゼリー あさり、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、オリーブオイル、ナツメグ、鶏がらスープ/じゃがいも/【加工品】ゼリー（ぶどう果汁）	6 🍱🍳エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ 胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース、オリーブオイル、鶏がらスープ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま	7 ご飯 石狩鍋 🍱とり天 のりの佃煮 鮭、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、つきこんにゃく、ぶなしめじ、長ねぎ、さんしょう、白みそ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー/もみのり、ひじき、水あめ
10 🍳🍷横割/パンズ/🍷スライスチーズ 🍱あさりのチャウダー メンチカツ/ケチャップソース 大根サラダ あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/【加工品】メンチカツ（豚肉、パン粉、たまねぎ）/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま	11 ご飯 じゃがいもそぼろ煮 かれい唐揚げ/BBQソース しょうが和え 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/【加工品】唐揚げ（かれい、でんぷん）/たまねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉/こまつな、はくさい、しょうが	12 塩ラーメン 大学芋 果物 豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、ごま油、白ごま/さつまいも、水あめ、黒ごま/りんご	13 🍱北区産白ごぼうピラフ 🍱さんまごまフライ 磯和え 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、白ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/さんま、しょうが、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま、パン粉/ほうれん草、もやし、ちものり	14 肉炒め丼 味噌汁 🍱さつまいも天ぷら 豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ/さつまいも、小麦粉、全卵
17 🍱🍷角食 ポテトスープ 🍱チキンカツ 🍱きなこクリーム ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、鶏がらスープ/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	18 ご飯 マーボー豆腐 野菜春巻 ナムル 木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、ごま油、オイスターソース、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/【加工品】春巻（キャベツ、ひじき、豚肉、春巻、たまねぎ、にんじん、オイスターソース、小麦粉）/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま	19 🍱🍷たぬきうどん 🍱チーズポテト焼き 国産温州みかんゼリー あさり、さくらえび、煮干し、にんじん、しゆんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/【加工品】ゼリー（みかん果汁）	20 焼豚チャーハン 🍱南瓜コロッケ パイン缶詰 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/【加工品】コロッケ（かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳）	21【リザーブ給食】 ご飯/豚汁 おひたし ブリカツのおろしソース 🍱鶏肉の甘酢だれ 豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、白みそ、赤みそ、唐辛子/こまつな、もやし、糸かつお/【加工品】ブリカツ（ぶひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、かきエキス、ほだてエキス、小麦粉）/こまつな、もやし、糸かつお
24 振替休日 	25 鶏ミックス丼 味噌汁 果物 鶏肉、しょうが、小麦粉、かたくり粉、にんじん、たまねぎ、だいたいの、干しいたけ、ピーマン、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/みかん	26 カレーラーメン 🍱白花豆コロッケ 黄桃缶 豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、白みそ、トマトピューレ、りんご/【加工品】（白花豆、マッシュポテト、バター、パン粉、でん粉）	27 ビビンバ 🍱エビバーグ/BBQソース フルーツ白玉 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/【加工品】エビバーグ（えび、たら、たまねぎ、でん粉、卵白、はちみつ）	28 ご飯 豆腐のオイスター煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 木綿豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、だいたいの、しょうが、にんにく、オイスターソース、かたくり粉、鶏がらスープ/【加工品】ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、かきエキス、ほだてエキス、小麦粉）/こまつな、もやし、糸かつお