

給食だより

2024年10月31日 札幌市立篠路西中学校 札幌市立屯田北中学校

いい にはんしょく

11月24日は「和食の日」～和食文化を大切に～

2013年、「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。

実りの季節である秋は、自然に感謝し、五穀豊穰を祈る行事が各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋に、和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけとなるようお願いを込めて、11月24日（いい日本食）は「和食の日」と制定されています。

和食の魅力を再認識し、和食文化を守り未来に伝えていきましょう。

和食の魅力

多様で新鮮な食材

日本は南北に長く、海や山、川などが豊かな自然に恵まれています。各地域に根差した多様な食材が存在し、素材の味わいをいかす調理技術・道具が発達しています。



健康的な食生活を支える 栄養バランス

和食の基本構成は「一汁三菜」。ごはんを中心に、汁物と主菜、副菜を組み合わせることで、いろいろな食材をとることができ、栄養バランスが整います。



自然の美しさや 季節の移ろいの表現

季節の花や葉を使って料理を飾りつけたり、季節に合った器や調度品を利用したりして、季節感を楽しむのも特徴です。



年中行事との 密接なかかわり

正月・節分・ひな祭りなど、日本の年中行事と密接に関わっています。



リザーブ給食

～北海道のすごさを知る！～

11月28日（木）は、リザーブ給食です。「リザーブ」とは「予約」という意味です。今回は北海道のすごさを知ろう！というテーマで、北海道産の大豆と白花豆を使ったコロッケからどちらか1つを選んでもらいました。

北海道の十勝地方を中心に多く栽培されています。

大豆のたんぱく質は体の中で作ることでできないアミノ酸をバランスよく含み、「畑の肉」とも言われています。



大豆

北海道の北見市の留辺蘂（るべしべ）町は、白花豆の日本一の生産地です。

白花豆は50%以上が炭水化物です。たんぱく質やお腹の調子を整える食物せんいも豊富です。



白花豆

北海道の食を守ろう！

日本の食料自給率は38%です。約6割の食料を外国から輸入しているのをご存知ですか。

私たちが住む北海道の食料自給率は218%であり、まさに日本の食料基地といえます。北海道は冷涼な気候や広大な大地という環境から農薬の使用を抑えることができ、安心・安全な栽培ができます。

地産地消は、消費者と生産者にとって良いことばかりです。給食でも北海道産の食材を積極的に使用し、地産地消を心がけています。食料自給率を上げ、これからの私たちの食を守るためにも、北海道の食を知り、おいしくいただくことが大切です。

地産地消



11月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
4		5	830kcal	6	775kcal	7	710kcal	8	730kcal
文化の日 振替休日 		キーマカレー ポテトサラダ		たぬきうどん チーズポテト 温州みかんゼリー		とりめし かぼちゃコロッケ おひたし		ご飯 きのこ汁 さんまの煮つけ りんご	
		白飯・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・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・味噌/じゃがいも・ハム・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・マヨネーズ		ソフトうどん・あさり・さくらえび素干し・かたくちいわし煮干し・にんじん・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・なたね油・鶏むね肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごだけ・干しいたけ/じゃがいも・バター・シュレッドチーズ・牛乳・スキムミルク/温州みかんゼリー		胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油/かぼちゃコロッケ・なたね油/小松菜・もやし・糸かつお		白飯/ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・味噌/さんま骨付き・しょうが/りんご	
11		12		13		14		15	
815kcal		725kcal		789kcal		750kcal		721kcal	
豆パン		和風そばろごはん		芦別ガタタンラーメン		ごぼうピラフ		ご飯	
ポテトグラタン		味噌汁		さつまいもグラッセ		レバー入りメンチカツ		つみれ汁	
オニオンチップサラダ		みかん		白桃缶		切り干し大根のサラダ		ひじき入りぎょうざ	
パイン缶								おかかふりかけ	
豆パン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・なたね油・白ごま/パイン缶		白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・唐辛子・サラダ油/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・味噌/みかん		ソフトラーメン・豚肩肉・全卵・むきえび・たんざくいか・ペビーほたて・ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・白菜・焼きちくわ・わらび・黒きくらげ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・片栗粉・鳥がら・豚骨/さつまいも・バター・牛乳/白桃缶		胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン・パセリ・サラダ油/レバー入りメンチカツ・なたね油/切り干し大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・白ごま・味噌・ごま油・からし		白飯/すりみ・焼き豆腐・しょうが・味噌・片栗粉・大根・にんじん・豆腐・長ねぎ/ひじき入りぎょうざ・なたね油/しらす干し・糸かつお・切りのり・白ごま	
18		19		20		21		22	
769kcal		847kcal		737kcal		662kcal		792kcal	
背割コッペ		豚ミックス丼		ゆであげボンゴレ		きのこごはん		ご飯	
コーンシチュー		味噌汁		バジルポテト		ごまザンギ		すき焼き	
焼フランク		からし和え				磯和え		揚げいわしハンバーグ	
柿								ミニトマト	
背割コッペ/ホールコーン・グリーンムーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・スキムミルク・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ポークウインナー・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・チリパウダー・からし/柿		白飯・豚もも肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・白ごま/大根・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布/ハム・小松菜・もやし・からし		スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・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・味噌・鶏がらスープ/じゃがいも・なたね油・にんにく・オリーブ油・バジル		胚芽米・大麦・鶏もも肉・油揚げ・にんじん・えのきだけ・ぶなしめじ・たまごだけ・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油/鶏もも肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・白ごま・なたね油/小松菜・白菜・切りのり		白飯/豚肩肉・サラダ油・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・焼きふ・春菊・干しいたけ/いわしハンバーグ・なたね油/ミニトマト	
25		26		27		28		29	
785kcal		788kcal		711kcal		800kcal		866kcal	
ロールパン		かき揚げ丼		味噌うどん		焼豚チャーハン		ご飯	
ポトフ		味噌汁		青のりポテト		十勝大豆コロッケ		豆腐の中華煮	
コーンフライ		みかん		黄桃缶		白花豆コロッケ		かれない唐揚げ	
つぶつぶしモンゼリー						フルーツカクテル		ナムル	
ロールパン/ポークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・大根・鶏がらスープ/コーンフライ・なたね油/つぶつぶしモンゼリー		白飯・むきえび・たんざくいか・あさり・さくらえび素干し・しらす干し・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵・なたね油・片栗粉/玉ねぎ・油揚げ・たまごだけ・味噌/みかん		ソフトうどん・鶏もも肉・しょうが・にんにく・ごま油・豆味噌・白ごま・油揚げ・つと・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/フレンチポテト・なたね油・青のり/黄桃缶		胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/十勝大豆コロッケ・白花豆コロッケ・なたね油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・りんごジュース		白飯/豆腐・豚肩肉・むきえび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・片栗粉/かれない唐揚げ・なたね油・片栗粉/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・白ごま	

☆牛乳は、毎日 200mL (1本) つきます。

☆日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。

☆給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物に変更になることもありますのでご了承ください。

☆あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・

小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。

☆アレルギー関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。

☆リザーブ給食

スムーズに給食準備を行えるように、
事前に自分の選んだメニューを確認
しておきましょう!

