令和８年10月29日発行

# 給食だより

11月

札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校

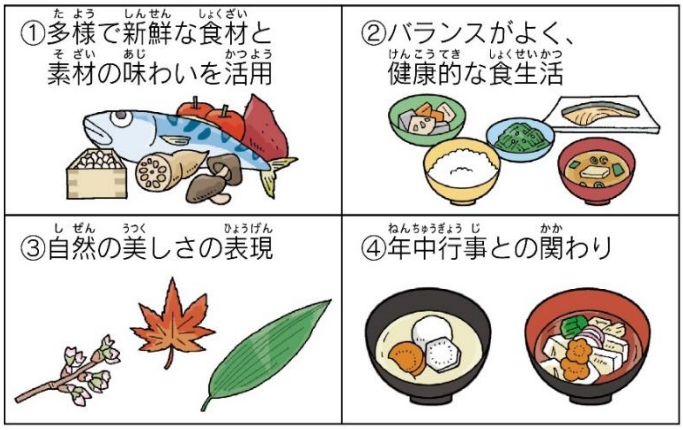
11 和食文化を伝えよう

## 11月24日は「和食の日」

「良い(11)日本(2)食(4)」の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」とされています。

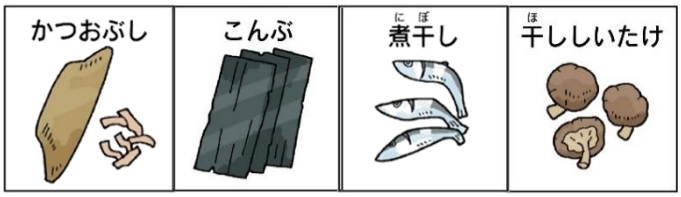
2013年に和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、和食文化は世界共通の財産となりました。日本人の伝統的な食文化について見直し、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いが込められています。無形文化とは目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 【和食の特徴】




### 【だしのうま味】

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。だしのうま味は、味噌汁や煮物などの和食の基本の味となります。




## 和食のリザーブ給食を行います！

今年のリザーブ給食は「和食の良さを知ろう」をテーマにして、11月19日に実施予定です。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。共通メニューは「ご飯・豚汁・磯和え・牛乳」で、選択するメニューは「鶏肉の照り焼き」または「ブリカツ」です。

和食は、その季節に合った野菜や肉、魚など、いろいろな食材を取り入れることで、バランスの良い食事になります。給食も、和食に牛乳や果物を加えて栄養満点にしています。

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いってほしいと思います。



# よていこんだて

★牛乳は毎日200mL つきます。
★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。
★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。
**★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルゲンの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。**

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>ごぼうピラフ<br>メンチカツ<br>だいこんサラダ | **3**<br>文化の日<br> | **4**<br>くろコッペパン<br>かぼちゃシチュー<br>オニオンチップサラダ<br>みかん | **5**<br>わふうそぼろごはん<br>みそしる<br>さんまスパイスあげ | **6**<br>きつねうどん<br>ごまみそポテト<br>おうとうかん |
| 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ/豚肉・玉ねぎ・大豆・貝 Ca/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま | | パン/ベーコン・南瓜・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま/みかん | 白飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/大根・油揚げ/さんま・生姜・にんにく | ソフト麺・油揚げ・つと・椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・すりごま/黄桃缶 |
| **9**<br>ビビンバ<br>かぼちゃチーズフライ<br>フルーツミックス | **10**<br>キーマカレー<br>あさりのカリッとサラダ | **11**<br>かぼちゃパン<br>はくさいとにくボールのクリームにほうれんそうとコーンのサラダ<br>かき | **12**<br>ごはん<br>とうふのオイスターソースに<br>ししゃものからあげ<br>ごまあえ | **13**<br>ながさきちゃんぽん(えびいり)<br>スパイシーポテト<br>バナナ |
| 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま/南瓜・チーズ・牛乳・マーガリン/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 | 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま | パン/豚肉・たらすり身・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ほうれん草・コーン・ごま/柿 | 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース/子持ちカラフトししゃも/ほうれん草・白菜・すりごま | ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲン菜・きくらげ/冷凍フレンチポテト/バナナ |
| **16**<br>振替休業日<br> | **17**<br>ごはん<br>ピリカラすきやき<br>あげぎょうざ<br>たたききゅうり | **18**<br>コッペパン<br>コーンクリームスープ<br>しろはなまめコロッケ<br>アップルゼリー | **19　【リザーブ給食】**<br>ごはん<br>ぶたじる<br>とりにくのてりやき<br>北海道産ブリカツ<br>いそあえ | **20**<br>カレーうどん<br>あおのりポテト<br>みかん |
| | 白飯/豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・すりごま・にんにく・生姜・りんご/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・生姜/きゅうり・ごま | パン/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/白花豆・じゃがいも・バター・貝殻焼成Ca/りんごジュース・寒天 | 白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/鶏肉・生姜・ごま/ぶり/ほうれん草・もやし・のり | ソフト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・長ねぎ/冷凍フレンチポテト青のり/みかん |
| **23**<br>勤労感謝の日<br> | **24**<br>にくいためどん<br>みそしる<br>パインかん | **25**<br>かくしょく<br>ポトフ<br>ほっけのごまフライ<br>きなこクリーム | **26**<br>ごはん<br>すましじる<br>とんかつ<br>しょうがあえ | **27**<br>パスタシーフードトマトソース<br>ストローポテトサラダ |
| | 白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま/キャベツ・油揚げ/パイン缶 | パン/ウインナー(鶏肉・豚肉)・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん/ほっけ・卵・ごま/豆乳・きな粉・バター | 白飯/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/豚肉・卵/小松菜・白菜・生姜 | ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま |
| **30**<br>やきぶたチャーハン<br>釧路産たらフライ<br>フルーツミックス | **12/1**<br>ごはん<br>けんちんじる<br>いわしのかばやき<br>からしあえ | **2**<br>ロールパン<br>クリームシチューカレーふうみ<br>こまつなとベーコンのサラダ<br>みかん | **3**<br>ぶたすきどん<br>みそしる<br>ひじきはるまき | **4**<br>しおラーメン<br>だいがくいも<br>パインかん |
| 胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリンピース/鱈/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 | 白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわし・生姜・ごま/ハム・小松菜・もやし | パン/豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/みかん | 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース | ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/さつまいも・ごま/パイン缶 |