給食だより 11月号

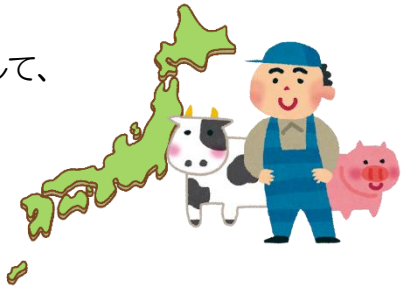
【家庭数配付】

令和８年 10 月 30 日
札幌市立拓北小学校

感謝して食べよう！ ～11 月 16日～20 日は給食週間です～

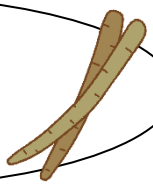
給食を通じて感謝して食べる心、食べ物を大切にする心を育てることをねらいとして、11 月１６日（月）～２０日（金）を給食週間としました。給食ができるまでにはたくさんの人たちが関わっています。そのことをこの機会に再認識し、自然の恵みに感謝して、食べ物を大切にする気持ちをもってほしいと思います。

また、給食週間の期間には、『日本　食めぐりの旅！』をテーマとして、日本各地の食べ物や郷土料理が登場します。お楽しみに！！



リザーブ給食があります

11 月９日（月）は、リザーブ給食です。今回は、野菜の働きに注目し、『ごぼうチップサラダ』と『かぼちゃチップサラダ』のうち、どちらかを事前に選んでもらいます。

ごぼうチップサラダ 

かぼちゃチップサラダ 

11月の予定こんだて

- 牛乳は毎日 200ml１つきます。
- 果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。
- 下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。
- 冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
2日 音楽発表会の振替休業日 	**3日** 	**4日** 塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰	**5日** ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス(汁あり)	**6日** ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし（小松菜・もやし）
		ソフトラーメン 豚肉もも にんにく みりん風調味料 サラダ油 メンマ つと もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう 塩わかめ 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 しょうが/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま/パイン缶詰	米 おおむぎ 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 清酒 みりん風調味料 トウバンジャン にんじん こまつな もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子（一味）/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰（ピーセス） りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖	白飯/豚ひき肉 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 サラダ油 醤油 黒砂糖 清酒/ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお 醤油

月	火	水	木	金
9日 *リザーブ給食* コッペパン ポーククリームシチュー ごぼう・かぼちゃチップサラダ みかん	**10日** キーマカレー あさりのカリっとサラダ	**11日** きつねうどん ごまみそポテト 黄桃缶	**12日** ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	**13日** ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ いそあえ（ほうれん草・白菜）
コッペパン/豚肉もも じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ハム（ロース） キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう・かぼちゃ 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 醤油 食塩 黒こしょう 白ごま/みかん	白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー 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 トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ/あさり しょうが みりん風味 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 からし ごま油 白ごま	ソフトめん 油揚げ みりん風調味料 だし汁 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子（一味） むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 白みそ きび砂糖 みりん風調味料 白すりごま/黄桃缶詰	米 おおむぎ 焼き豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 食塩/メンチカツ 揚げ油/ハム（ロース） にんじん きゅうり ホールコーン 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし	白飯/豆腐（木綿） 豚肉もも ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 食塩 黒こしょう 清酒 みりん風調味料 かたくり粉/カラフトししゃも（子持ち） 清酒 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 穀物酢/ほうれんそう はくさい 切りのり 醤油
16日 ロールパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	**17日** みそカツどん すまし汁（豆腐・わかめ） しょうがあえ（小松菜・白菜）	**18日** 長崎ちゃんぽん（えび入り） スパイシーポテト パイン缶詰	**19日** 深川めし みそ汁（小松菜・厚あげ） とり肉の竜田あげ	**20日** ごはん いもだんご汁 北海道産ブリカツ のりのつくだ煮
ロールパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/白花豆コロッケ 揚げ油/りんご（濃縮還元ジュース） 上白糖 粉寒天	白飯/豆腐（木綿） 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ 醤油 清酒 食塩 宗田 むろあじ 昆布/豚肉もも 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 赤みそ しょうゆ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 ごま油 白すりごま/こまつな はくさい しょうが 醤油 清酒	ソフトラーメン 豚肉もも にんにく みりん風調味料 サラダ油 むきえび つと もやし キャベツ たけのこ チンゲンツァイ 黒きくらげ 醤油 清酒 食塩 黒こしょう ごま油 鳥がら 豚骨 煮干し しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ/じゃがいも 揚げ油 食塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ/パイン缶詰	米 おおむぎ 清酒 しょうゆ 食塩 昆布 あさり(冷凍) しょうが きび砂糖 みりん風調味料 にんじん ごぼう サラダ油 赤みそ こまつな/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/鶏肉むね 醤油 清酒 しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油	白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ 醤油 清酒 食塩 むろあじ 昆布 宗田/道産ぶりカツ 揚げ油/もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ
23日 	**24日** 肉炒め丼 みそ汁（キャベツ・油あげ） 柿	**25日** カレーうどん 青のりポテト みかん	**26日** 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 黄桃缶	**27日** ごはん ピリカラすき焼き あげぎょうざ たたききゅうり
	白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし ほうれんそう 醤油 みりん風調味料 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 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/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/かき	ソフトめん 鶏肉むね 清酒 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 醤油 きび砂糖 本みりん カレールウ むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 食塩 青のり/みかん	米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく 清酒 みりん風調味料 にんじん 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース サラダ油 ごま油 醤油 食塩 黒こしょう/凍り豆腐 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 カレー粉 食塩 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま 揚げ油/黄桃缶詰	白飯/豚肉もも サラダ油 焼き豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎたけ 白すりごま ごま油 醤油 てんさい糖 清酒 唐辛子（一味） トウバンジャン にんにく しょうが りんご/ぎょうざ 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま
30日 豆パン クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ りんご				
豆パン/豚肉 カレー粉 セロリー じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ベーコン（バラ） こまつな もやし 醤油 穀物酢 サラダ油 きび砂糖 白ごま/りんご				

給食週間

11月24日は「和食の日」

日本の秋は実りの季節。日本各地で来年の豊作を祈る行事などが行われる、日本の食文化に関わりの深い季節です。

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。

日本の文化である“和食”の良さを、これからも大切に受け継いでいきましょう。