11月 給食だより

令和８年１０月３０日

札幌市立豊平小学校
札幌市立東山小学校

11月24日は和食の日

２４日（火）リザーブ給食

「発酵食品」を味わって食べよう

リザーブ給食とは、２ つのうちから事前に選んだメニューを当日配膳して食べる給食です。今回は日本で昔から食べられてきた発酵食品に着目したリザーブ給食です。揚げたいわしにかけるたれの味を、二つの発酵食品「しょうゆ」と「みそ」の味つけのどちらかから選びます。



あなたはどちら？





いわしのかばやき（しょうゆあじ）

いわしのみそだれ（みそあじ）

柿の優れた栄養 ビタミンC



同じ大きさならみかんの２倍ものビタミンＣを含みます。体内で、風邪に対抗する免疫力を高めます。

柿の黒い点々は何？

これはポリフェノールの一種である「タンニン」が変化したもので、そのまま食べても全く問題がなく、むしろ柿がしっかりと熟して甘くなった証拠です。柿が渋抜きされる過程で、タンニンが目に見えるようになったものです。



切ったときに見える、黒い点がタンニンです

日本全国味めぐり

第三弾は 12 日（木）　みそかつ丼

愛知県の料理



愛知県名古屋市の名物料理「みそかつ」をごはんにのせるみそかつ丼が登場します。本場のみそだれは豆みその「八丁味噌」を使いますが、給食では赤みそを使って、子どもに食べやすい味に仕上げます。

11月のよていこんだて　（11月2日から12月4日）

＊牛乳は毎日つきます。＊パンには卵、乳、小麦が使われています。（ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。）ソフトめん（うどん）、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティに は小麦が使われています。（めんは卵、乳不使用です。）
＊小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。 調理の前に注意して取り除いていますが、 給食に混入することがあります。
＊調味料類、だし類は食材表から除いています。
＊冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いします。

月	火	水	木	金
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ フルーツミックス	ぶんかの日 	かくしょく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 豊平小5年生なし	キーマカレー あさりのカリッとサラダ 豊平小5年生なし	きつねうどん ごまみそポテト かき 豊平小5年生なし
米 大麦 豚肉もも 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 グリンピース サラダ油 ごま油 /かぼちゃコロッケ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰なし缶詰 上白糖/		月食/チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも にんじん だいこん さやいんげん /ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター/	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 トマト缶詰 ケチャップ /あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま/	ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう /じゃがいも 揚げ油 みそ 白すりごま/かき
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 東山小なし	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし	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 りんごかん	みそかつどん すましじる しょうがあえ 	パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ 東山小ひまわり学級なし
米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 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 ごま油 /かぼちゃチーズフライ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰/	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 黒砂糖 /ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお /	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 /白花豆コロッケ 揚げ油/りんごシロップ漬け	白飯/豚肉もも 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ /こまつな はくさい しょうが /	ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー 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 トマト缶詰 /ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 揚げ油 白ごま/
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
ごぼうピラフ とりにくのたつたあげ だいこんサラダ	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	まめパン クリームシチュー カレーふうみ こまつなとベーコンの サラダ パインかん	にくいためどん みそしる りんご	しおラーメン だいがくいも みかん
米 大麦 バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 /鶏肉むね しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油/だいこん まぐろ・水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油 /	白飯/豆腐 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 オイスターソース かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 /ほうれんそう はくさい 切りのり /	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 /ベーコン こまつなもやし サラダ油 白ごま/パイン缶詰	白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし ほうれんそう 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/キャベツ 油揚げ みそ /りんご	ソフトラーメン 豚肉もも にんにく 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 煮干し しょうが/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 黒ごま/みかん
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
	ごはん けんちんじる からしあえ いわしのかばやきまたは いわしのみそだれ 和食の日 リザーブ給食 	レーズンパン 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 かき	きのこごはん みそしる どうさんブリカツ	カレーうどん あおのりポテト みかん
	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 /ハム こまつな もやし /いわし開き(まいわし) 小麦粉 揚げ油 しょうが 白ごま かたくり粉/	レーズンパン/豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ かたくり粉 はくさい にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 サラダ油 /ほうれんそう ホールコーン 白ごま サラダ油 /かき	米 大麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ 千しいたけ グリンピース サラダ油 /厚揚げ こまつな みそ/道産ぶりカツ 揚げ油/	ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 千しいたけ 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 カレールウ /フレンチポテト 揚げ油 青のり/みかん
30日	**1日**	**2日**	**3日**	**4日**
ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ	くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ パインかん	ぶたすきどん みそしる きびなごのカリカリフライ	ながさきちゃんぽん （えびいり） スパイシーポテト バナナ
米 大麦 焼き豆腐 まぐろ・水煮 にんじん ごぼう 千しいたけ グリンピース サラダ油 /メンチカツ 揚げ油/ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油 /	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 千しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ/だいこん 油揚げ みそ/さんま しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 揚げ油/	黒コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ 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 /ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ かたくり粉 揚げ油 上白糖 白ごま/パイン缶詰	白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ/きびなごのカリカリフライ 揚げ油/	ソフトラーメン 豚肉もも にんにく 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 ごま油 煮干し しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ/フレンチポテト 揚げ油 カレー粉 チリパウダー /バナナ