

給食だより



令和7年(2025年)10月31日(金)
札幌市立美しが丘緑小学校
札幌市立清田緑小学校

11月は、和食月間・11月24日(月)は、和食の日です。11月号

11月は、『和食月間』です。「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくためのきっかけづくりとして制定されました。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となってくれるようお願いをこめて、11月24日を『いい日本食』『いい(11)に(2)ほんしょ(4)く』の語呂合わせから、「和食」の日としました。

5つの基本味「五味」… (甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)

甘味… 代表食品 … 砂糖・はちみつなど

塩味… 代表食品 … 塩・しょうゆなど

酸味… 代表食品 … レモン・酢など

苦味… 代表食品 … ゴーヤ・コーヒーなど

うま味… 代表食品 … かつお節・干しいたけ・トマトなど

五味を組み合わせて、おいしい味を作ります。

*辛味は刺激なので、基本味ではありません。



石狩鍋 ~11月14日(金)のメニューより

《材料》(4人分)

鮭切り身 80g (切り身1切)
酒 少々
塩 少々

木綿豆腐 80g
キャベツ 80g (2枚)
にんじん 30g (1/5本)
玉ねぎ 40g (1/4個)
つきこんにゃく 20g
しめじ 20g (1/4株)
長ねぎ 40g (1/2本)

白みそ 大さじ2
A 酒 小さじ1
みりん 小さじ1
粉さんしょう 少々
だし汁 600ml

《作り方》

- ① 豆腐は1cmの角切り、キャベツは3cmの角切り、にんじんは5mmのいちよう切り、玉ねぎはくし切り、長ねぎははす切りにする。
- ② つきこんにゃくは下ゆでをする。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ 鮭は一口大に切り、酒と塩をふっておく。
- ⑤ 鍋にだし汁とにんじんを入れて煮る。
- ⑥ にんじんがある程度やわらかくなったら、鮭を入れてしっかりと火を通し、玉ねぎ、キャベツ、つきこんにゃく、しめじを入れる。
- ⑦ Aの調味料で味をととのえ、豆腐を入れる。
- ⑧ 長ねぎと粉さんしょうを入れる。

*漁獲量が全国第1位の鮭を使った北海道の郷土料理です。鮭のうまみとキャベツや玉ねぎの甘味がマッチした一品です。粉さんしょうがピリッと味を引きしめます。

11月使用予定 きよたやさい

干し椎茸 白ごぼう だんしゃくいも



しいたん



ごぼうや



だんしゃく

…だんしゃくいも…

だんしゃくいもはホクホクとした食感が特徴で、コロッケやポテトサラダなどに適しています。七飯町の農場に、明治41年(1908年)、川田男爵(だんしゃく)がイギリスから取り寄せた種いもが元祖といわれています。

いただきます・ごちそうさま…感謝の心

食事の挨拶の意味を考えたことは、ありますか？

～「いただきます」～私たちは、他の動物や植物の命をいただき、自分の命をつないでいます。

食べ物を粗末にするということは、他の生物の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」をしましょう。

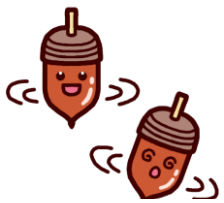
～「ごちそうさま」～ごちそうさまは、ご馳走様と書きます。食事を作るために材料を育てたり、集めたり、料理したりと、駆け回っていただいたことに、感謝を含めた言葉です。



11月の予定献立(美しが丘緑)



* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
 *ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
 *あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
 *使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
 *ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ひじきごはん みそ汁 サケフライ 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリン ピース 菜種油 醤油/凍り 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ /サケフライ(鮭 パン粉) 菜種油	5 みそかつ丼 すまし汁 おひたし  白飯 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油 みそ 醤油 ごま油 ごま/豆腐 わかめ 干し椎茸 長ねぎ 醤油/小 松菜 白菜 醤油 糸かつお	6 コッペパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンの サラダ バナナ  ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム 小麦 粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 バセリ/ほうれん草 コーン ごま 菜種油 酢 醤油	7 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 子持ちししゃもの から揚げ 磯和え 豆腐 豚肉 ビーマン 玉ね ぎ 人参 長ねぎ 生姜 に んにく 菜種油 醤油 オイ スターソース 片栗粉/子持 ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油/白菜 ほうれん草 醤油 のり
10 塩ラーメン 大学芋 柿	11 ごぼうピラフ ほっけフライ みかん 	12 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 	13 ロールパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ パイン缶	14 ごはん 石狩鍋 ザンギ おひたし
ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 菜種油 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 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 ごま	胚芽米 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 菜種油 醤油/ほっけ 小麦 粉 鶏卵 パン粉 菜種油	豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 長ねぎ 干し 椎茸 グリンピース 生姜 にんにく ケチャップ 醤油 中濃ソース パプリカ チリ パウダー/ひじき入りぎょ うざ(豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ 片栗粉)菜 種油/きゅうり 醤油 ごま 油 ごま	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜 種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ 生姜 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種 油 キャベツ きゅうり 人 参 醤油 酢 ごま油 ごま	鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく ぶ なしめじ 長ねぎ みそ 山 椒/鶏肉 醤油 生姜 にん にく 鶏卵 片栗粉 菜種油 /ほうれん草 白菜 ごま 醤油
17 振替休業日 	18 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え  胚芽米 大麦 醤油 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんに く 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース ご ま油/かぼちゃコロッケ(かぼ ちゃ パン粉 乾燥マッシュポテ ト 玉ねぎ 植物油 脱脂粉 乳) 菜種油/みかん缶 パイ ン缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト	19 ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ 柿  ふなしめじ えのき茸 なめ こ 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ 油揚げ みそ/さんま 生姜 醤油 酢	20 コッペパン コーンポタージュ 白大豆コロッケ もやしのごまサラダ  コーン ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦 粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /白大豆コロッケ(白大豆 パン粉 バター) 菜種油/ほ うれん草 もやし コーン 人参 醤油 みそ 豆板醤 ごま	21 ごはん みそおでん いわしのスパイス揚げ のりの佃煮 焼きちくわ ひじき入りがん も うすら卵 こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 醤 油 みそ/いわし 生姜 に んにく 醤油 片栗粉 小麦 粉 カレー粉 チリパウダー 菜種油/のり ひじき 醤油 水あめ
24 振替休日 	25 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え  胚芽米 大麦 焼き豆腐 ま ぐろ水煮 人参 ごぼう 干 し椎茸 グリンピース 菜種 油 醤油/レバー入りメンチカ ツ(牛肉 玉ねぎ パン粉 豚 脂 豚肉 片栗粉 大豆) 菜種油/小松菜 もやし 醤油 ごま	26 ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト スパゲティ 菜種油 パセリ ベーコン えび あさり 玉ねぎ 人参 セロリー に んにく 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 ウスターソース 中濃ソース 醤油/フレンチ ポテト(じゃが芋 油) 菜種 油 青のり	27 角食 ボトフ 白身魚フライ きなこクリーム  チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 大根 いんげん/真だら 小 麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油 /豆乳 きな粉 コーン ターチ バター	28 肉炒め丼 みそ汁 パイン缶 白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし ほうれん草 醤油 玉ねぎ りんご ウス ターソース 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 ご ま/キャベツ 油揚げ みそ