

# 給食だより

令和6年11月  
北広島市学校給食センター  
TEL 802-5237



## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2024年）で11周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）  
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）  
秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



11月

こんだて

今月の平均栄養価

たんぱく質：25.4g 脂質：21.0% 塩分2.6g

北広島市学校給食センター

献立名	主な食品			献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 金 ココアパン ポークビーンズ コーンソテー りんご	ココアパン	じゃがいも 小麦粉 油	大豆 豚肉 ワインナー	人参 トマト 玉ねぎ パセリ 人参 さやいんげん コーン りんご	7 木 ご飯 おでん たらスパイスあげ もやしのごまあえ	ご飯 でんさい糖 油 でん粉 油 ごま でんさい糖	厚あげ 昆布 かんもどき (人参 ごぼう) こんにゃく 筍 ぶき うすらの卵 たら 人参 もやし 小松菜
5 火 ゆば入り五目うどん きなこ団子 きゅうりの浅漬け	うどん でんさい糖	鶏肉 油あげ つと ゆば	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	8 金 ソフトフランスパン チキンミネストローネ 手作り照焼きハンバーグ フルーツゼリー	ソフトフランスパン (乳・卵抜き) じゃがいも きび粉 油 米粉 でん粉 でんさい糖 砂糖	鶏肉 人参 玉ねぎ パセリ こんにゃく トマト キャベツ 玉ねぎ 豚肉 とうふ おから りんご果汁 りんご缶 夏みかん果汁 みかん缶 パイン缶	
6 水 ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 野菜入りつくね 大根の即席漬け 納豆	ご飯 でん粉 砂糖 パン粉 油 でんさい糖 ごま油 ごま	油あげ みそ 豆腐 鶏肉 納豆	人参 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	<p>◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承願います。</p> <p>★食品名が<b>太字</b>になっているものは北広島産です。 ★米は全量北広島産を使用しています。 ★今月も27日に北広島産の有機じゃがいも、有機人参を使用します。</p>			

# 「う米蔵」が給食に登場します

道央農業協同組合からお米(う米蔵)が寄贈されました。

う米蔵はJA道央管内で収穫された、あっさりとした「ななつぼし」と粘りの強い「あやひめ」をブレンドしたものです。

地産地消の取組みとして、JA道央管内の小学生・中学生に学校給食で食べてもらい、食料の大切さや農業を身近に感じ理解を深め、米の消費拡大へも繋げることを目的とする事業です。

小学校給食は、今まで炊飯を委託していました。二学期から防災食育センターで給食を作ることになり、全校児童に提供できるようになります。

お米は11月28日(木)に市内小中学校の学校給食で提供されます。みなさん、味わって食べてください。

## 北海道 味めぐり 11月11日(月) 石狩市「石狩汁」

石狩市から生まれた漁師料理です。江戸時代から、さけ漁が盛んで、大漁を祝う時のご褒美として食べていたそうです。「鮭」の「圭」のつくりを分解すると「十一」となることから、11月11日は鮭の日とされています。

★食品名が**太字**になっているものは北広島産です。

★米は全量北広島産を使用しています。

★今月も27日に北広島産の有機じゃがいも、有機人参を使用します。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承願います。

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>11月</b> 味めぐり 石狩市 石狩汁	ご飯	じゃがいも	鮭 豆腐 みそ
豚肉のしょうが焼き	でん粉 てんさい糖	豚肉	人参 大根 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく
小松菜のごま酢あえ	ごま油 てんさい糖		人参 小松菜
<b>12月</b> 野菜塩ラーメン	ラーメン		
まぐろメンチフライ	パン粉 油 砂糖 小麦粉	まぐろ ほたてエキス	人参 にんにく 白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ 筍 生姜 玉ねぎ 生姜
大根と海藻のサラダ	ごま油 てんさい糖	鶏肉 海藻	きゅうり 大根 人参
<b>13日</b> 野菜のみそ汁	ご飯	じゃがいも	油あげ みそ
味付け肉団子	砂糖 油 ごま油	鶏肉 豚肉 牛肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ トマト りんご果汁
豚肉とごぼうの甘辛煮	てんさい糖 油	豚肉	ごぼう こんにゃく 生姜 さやいんげん 人参
アセロラゼリー	砂糖		アセロラ果汁 りんご
<b>14日</b> ポークとなすのカレー	ご飯	じゃがいも	豚肉
もやしのナムル	でん粉 米粉 油	ハム	人参 玉ねぎ 生姜 枝豆 トマト なす にんにく
みかん	ごま油 てんさい糖		人参 小松菜
<b>15日</b> 黒糖パン	黒糖パン (乳・卵抜き)		
白菜と肉団子のスープ	春雨 でん粉	鶏肉 豚肉	人参 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 白菜
チーズかまぼこフライ	でん粉 小麦粉 パン粉 油	たらすり身 チーズ 鶏卵	
キャベツの おかかマヨあえ	卵抜きマヨネーズ ごま	かつお節	キャベツ もやし きゅうり 枝豆 人参

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>18日</b> 焼豚チャーハン	ご飯 油 ごま油	焼豚	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
ワンタンスープ	小麦粉	鶏肉	人参 干しいたけ 白菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ
キャベツの カリカリメンチカツ	砂糖 米粉 油	鶏肉 豚肉 大豆	きゅうり キャベツ 人参
海藻ツナサラダ	ごま油 てんさい糖	まぐろ水煮 海藻	
<b>19日</b> ペンネボロネーゼ	ペンネ		
とうもろこしグラタン	オリーブ油 小麦粉 てんさい糖	豚肉 大豆	人参 セロリ パセリ にんにく トマト 玉ねぎ 玉ねぎ
枝豆	じゃがいも 米粉 砂糖	おから	枝豆
<b>20日</b> わかめご飯	ご飯	わかめ	
豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ こんにゃく レモン果汁
さっぱり鶏竜田	油 てんさい糖 米粉 でん粉	鶏肉	
切干大根の炒め煮	油 てんさい糖	高野豆腐 ひじき さつまあげ	干しいたけ 人参 切干大根
<b>21日</b> ご飯	ご飯		
四川豆腐	油 てんさい糖 ごま油 でん粉	豚肉 豆腐	人参 長ねぎ 筍 小松菜 エリンギ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし 人参
バンサンスウ	春雨 てんさい糖 ごま油	ハム	
ミニトマト			ミニトマト
<b>22日</b> 背割コッペパン	背割コッペパン (乳・卵抜き)		
白菜のクリーム煮	油 小麦粉 バター	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	白菜 玉ねぎ パセリ 人参
ポークあらびき ソーセージ	水あめ 砂糖	豚肉	
おかかサラダ	てんさい糖 ごま油	かつお節	大根 きゅうり キャベツ 人参 トマト
ケチャップ(個袋)	砂糖		
<b>25日</b> ご飯	ご飯		
白玉汁	白玉もち	鶏肉 高野豆腐	人参 長ねぎ ごぼう 大根
さばの塩焼き		さば	
れんこんのみそきんぴら	油 てんさい糖 ごま油	豚肉 みそ	人参 白滝 さやいんげん れんこん
<b>26日</b> 塩焼きそば	蒸し中華めん ごま油	豚肉	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン にんにく
ミニハッシュポテト	じゃがいも 油		
フルーツミルクゼリー	水あめ 砂糖 練乳	牛乳 脱脂粉乳	みかん缶 パイン缶 黄桃缶
<b>27日</b> ご飯	ご飯		
ハヤシライス	有機じゃがいも 米粉 でん粉 油	豚肉	有機人参 生姜 玉ねぎ 枝豆 トマト にんにく 有機人参
春雨サラダ	春雨 ごま油 てんさい糖	鶏肉	もやし きゅうり
パイン			パイン缶
<b>28日</b> う米蔵(ご飯)	ご飯		
いももちみそ汁	じゃがいも でん粉 砂糖	油あげ みそ	人参 長ねぎ 大根
いわじのみそ煮	砂糖	いわし みそ	
かぶと豚肉の煮物	てんさい糖 油	豚肉	人参 さやいんげん かぶ 干しいたけ
<b>29日</b> コッペパン	コッペパン (乳・卵抜き)		
野菜コンソメスープ	じゃがいも 砂糖 油	ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ 玉ねぎ
豚肉コロッケ	パン粉 小麦粉 ごま	豚肉	
ごぼうサラダ	卵抜きマヨネーズ てんさい糖		人参 きゅうり コーン ごぼう いちご
いちごジャム	砂糖		