

# 給食だより 11月

急に寒くなりましたね。あつという間に秋が過ぎ、

冬がすぐそこまで来ています。風邪など引かないように気を付けてください!!

2022.11.1

札幌北中リカ保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 火	パン	ポテトステーキ 4種サラダ カリフラワー マヨネーズ	季節豆ケーキパン お好み焼き
2 水	ごはん	おせじ(キャベツ・玉ねぎ) マーボー豆腐 レンコンこんにゃく	ふかしポテト ほおずき(おやつ)
4 金	きのこカレー	千草煮	ドーナツ 煮乳
5 土	五目うどん	大根と厚揚げの煮物 フライドチリ	おかし 果物
7 月	7かきごはん	おせじ(白菜・人参) 火炙り魚(ホタテ) ていまいちめ煮	焼き芋 いちご
8 火	パン	サツマ芋汁 とろろと大豆のから揚げのきのこ汁	トナリアイス フルーツ
9 水	ごはん	おせじ(豆腐・人参) 甘酢あん	星のパン 果物
10 木	ごはん	おせじ(豆腐・玉ねぎ) サバと厚揚げの火炙り 大根とこんにゃくのめ煮	果物 おかし
11 金	肉味噌 ズンガイ	かぼちゃセサウタ	五平もち 煮乳
12 土	沢庵うどん	芋の煮物とろろ甘酢レンコン	おかし 果物
14 月	ごはん	おせじ(白菜・油揚げ) ホッケ照り焼き じゃがいもめ煮	いちご いちご
15 火	パン	ポテト 厚切りのマヨネーズ焼き カリフラワー	かわめい(おやつ) サボ
16 水	フワフワ おののごはん	清汁(豆腐・7かき) とろろと厚揚げ サツマ芋汁	ゼリー おかし
17 木	ごはん	おせじ(大根・人参) サバと厚揚げの火炙り 大根とこんにゃくのめ煮	おかし いちご
18 金	木川風 ズンガイ	じゃーマンポット	カレーうどん 煮乳
19 土	4かき うどん	高野豆腐と7かきの煮物 甘酢大根	おかし 果物
21 月	ごはん	おせじ(じゃがいも・玉ねぎ) ホッケと厚揚げの火炙り じゃがいもめ煮	パンケーキ おかし
22 火	パン	照りけし 牛乳とマヨネーズ サツマ芋汁	じゃがいも 果物
24 木	ゆかりごはん	おせじ(キャベツ・厚揚げ) サバと厚揚げの火炙り 大根とこんにゃくのめ煮	おかし 果物
25 金	ズンガイ チキン	(ほうれん草とリンゴのセサウタ)	おかし いちご
26 土	味噌うどん	白菜と油揚げの煮物 甘酢まぐり	おかし 果物
28 月	ごはん	おせじ(サツマ芋・玉ねぎ) おせじ(厚揚げ) じゃがいもめ煮	おかし 果物
29 火	パン	2種パン 4種サラダ フライドチリ マヨネーズ	おかし 煮乳
30 水	とろろごはん	おせじ(大根・人参) 4種サラダ (ほうれん草納豆あん)	ドーナツ おかし

## 11月の予定

16日(水)

11月の  
お誕生会



家庭でできる!!  
「環境に配慮した食生活」  
の例をご紹介しします。

- (言回りで)
- ・野菜を何種類か茹でてお湯を、アケの1/2程度の湯で茹でる。
- ・食べるお湯を1杯を盛り付けて食品ロスを防ぐ。
- (買い物で)
- ・買い物前に冷蔵庫の在庫を確認し、必要な分だけ買う。
- ・お肉の賞味期限が近い方を選ぶ。(お肉で)
- ・お風呂を洗うとき、水を出しながらお風呂に入る。

## 「サッポロ食スタイル」で環境にやさしい食生活を!

北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や食べ残しを減らすことで環境に配慮した食生活を「サッポロ食スタイル」といいます。札幌市の家庭からは年間約2万トンの食品ロスが発生しています。札幌市環境局では、平成24年度から集中的な「お湯減量」の普及啓発を行う「お湯減量キャンペーン」を実施しています。