

きゅうしょくだより

11月号
2026年10月27日
札幌市立有明小学校

11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！



「和食」は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「和食の日」は、和食文化を守り、次の世代へ伝えていくことの大切さを考える日です。24日、給食はありませんが、ご家庭で和食を味わったり、はしやお碗の持ち方を見直したりする機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を
組み合わせた、栄養バ
ランスのよい食事



「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつから生
まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化



おわんってすごい！



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】左利きの人はこんな形



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入ってい
るおわんは手に持ち、
姿勢よく
食べましょう。



食べ物が入って
いるときは、
口を閉じま
しょう。



みんなが楽しくなる話
を心がけましょう。



11/26 は/ザーフ給食です！

今年は、「世界のソースを選んで、魚料理を味わおう！」をテーマに実施します。

子どもたちには、かたいのから揚げにかける「バーベキューソース」(アメリカ)と「ヤンニョムソース」(韓国)のどちらかを事前に選んでもらいました。

自ら選ぶことで、給食の栄養について学び、おいしく味わう意欲が高まるきっかけになればと考えています。また、他国の食文化にも興味をもってもらえたらうれしいです。

子どもたちがどんな理由で選んだのか、ぜひお話ししてみてください♪

調査の結果、バーベキューソース 52 人、ヤンニョムソース 63 人となりました！

※教職員含む



11月 よていこんだて

月	火	水	木	金
2日 ごはん けんちん汁 いわたしのかばやき からし和え 白飯/鶏肉,豆腐,こんにやく,人参,大根,ごぼう,長ねぎ,油/まいわし,小麦粉,油,生姜,ごま/ハム,小松菜,もやし	3日 	4日 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ 胚芽米,大麦,油揚げ,人参,ごぼう,ひじき,えのきたけ,ぶなしめじ,たまごたけ,椎茸,グリルベ-ス,油/厚揚げ,小松菜 /凍り豆腐,小麦粉,ごま,卵,油	5日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 白飯,豚肉,玉ねぎ,人参,セリ,生姜,にんにく,大豆水煮,パセリ,レーズン,油,小麦粉,トマト缶/あさり,生姜,小麦粉,油,きゅうり,キャベツ,人参,ごま	6日 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー コッペパン,コーン,ベーコン,玉ねぎ,人参,パセリ,小麦粉,油,牛乳,豆乳,チーズ/白花豆コロッケ,油/りんごジュース,粉寒天
9日 和風そばろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ 白飯,鶏肉,焼き豆腐,切干大根,椎茸,ごま,生姜,ごぼう,人参,油揚げ,ひじき,油/大根,油揚げ/さんま,生姜,にんにく,小麦粉,油	10日 長崎ちゃんぽん (えび入) スパイシーポテト バナナ ソフトラーメン,豚肉,にんにく,むきえび,つと,もやし,人参,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,チンゲンツァイ,黒きくらげ,ごま油,生姜,長ねぎ/じゃがいも,油/バナナ	11日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ 胚芽米,大麦,豆腐,焼き豆腐,まぐろ水煮,人参,ごぼう,椎茸,グリルベ-ス,油/メンチカツ,油/ハム,人参,きゅうり,コーン,ごま油	12日 ごはん 豆腐のオースター-ス煮 子持ちししゃものから揚げ 磯和え 白飯/豆腐,豚肉,ピーマン,玉ねぎ,長ねぎ,人参,生姜,にんにく,油/カラフトししゃも(子持ち),小麦粉,油/ほうれん草,白菜,切りのり	13日 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん 黒コッペパン/ベーコン,かぼちゃ,玉ねぎ,人参,パセリ,小麦粉,油,牛乳,豆乳,チーズ/ハム,キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ,油,ごま/みかん
16日 ごはん じゃがいものそばろ煮 ひじき春巻 おひたし 白飯/豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,大豆水煮,切干大根,さやいんげん,椎茸,生姜,油/ひじき春巻,油/小松菜,もやし,糸かつお	17日 塩ラーメン 大学芋 パイン缶詰 ソフトラーメン,豚肉,にんにく,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,油,ごま/パイン缶	18日 ごぼうピラフ 鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ 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,油/鶏肉,生姜,小麦粉,油/大根,まぐろ水煮,きゅうり,人参,ごま,ごま油	19日 豚すき丼 味噌汁 きびなごのかりかりフライ 白飯,豚肉,白滝,玉ねぎ,たけのこ,たまごたけ,ほうれん草/じゃがいも,わかめ,長ねぎ/きびなごのかりかりフライ,油	20日 レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿 レーズンパン/豚肉,すりみ,焼き豆腐,玉ねぎ,白菜,人参,マッシュルーム,パセリ,小麦粉,バター,チーズ,牛乳,豆乳,油/ほうれん草,コーン,ごま,油/かき
23日 	24日 振替休業日 	25日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽米,大麦,豚肉,焼き豆腐,メンマ,油,人参,小松菜,もやし,白ごま,長ねぎ,生姜,にんにく,ごま油/かぼちゃチーズフライ,油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,なし缶	26日 リザーブ給食 ごはん 芋団子汁 かれのい唐揚げ のりとあさりの佃煮 ★バーベキュー-ス ★ヤニヨム-ス 白飯/鶏肉,じゃがいも,人参,大根,ごぼう,油,長ねぎ/かれのい唐揚げ,油/あさり,生姜,もみのり,ひじき	27日 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム 角食,チキンウインナー,ベーコン,キャベツ,じゃがいも,人参,大根,さやいんげん/ほっけ,小麦粉,卵,ごま,油/豆乳,きな粉
30日 ごはん とり天(大分) 味噌汁 ごま和え 白飯/鶏肉,生姜,にんにく,卵,小麦粉,油/凍り豆腐,わかめ,長ねぎ/ほうれん草,白菜,ごま	1日 カレーうどん 青のりポテト みかん ソフトめん,鶏肉,油揚げ,人参,玉ねぎ,たけのこ,ごぼう,椎茸,ほうれん草,たまごたけ,長ねぎ,小麦粉,油/じゃがいも,油,青のり/みかん	2日 焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ フルーツミックス 胚芽米,大麦,豚肉,長ねぎ,生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,コーン,椎茸,グリルベ-ス,油,ごま油/ブリカツ,油/みかん缶,パイン缶,りんご缶,黄桃缶,なし缶	3日 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり 白飯/豚肉,油,焼き豆腐,白滝,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,たまごたけ,ごま,ごま油,にんにく,生姜,りんご/ぎょうざ,油/きゅうり,ごま油,ごま	4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 洋なし缶 豆パン/豚肉,セリ,じゃがいも,玉ねぎ,人参,パセリ,小麦粉,油,牛乳,豆乳,チーズ/ベーコン,小松菜,もやし,油,ごま/なし缶

