



給食だより

札幌市立厚別南中学校
2025.10.31 発行

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。11月23日は勤労感謝の日です。給食に関わる人への感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

日本人の心が育んだ食文化「和食」



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

みんなで
守ろう！

「和食文化」



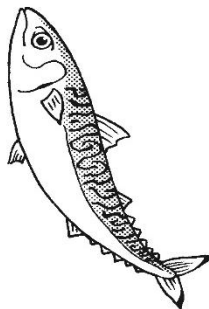
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは、「和食文化」が、人類共通の財産になったということです。

和食文化の4つの特徴

世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

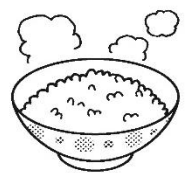
① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



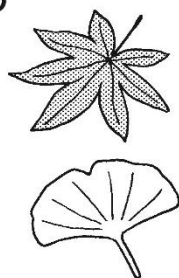
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



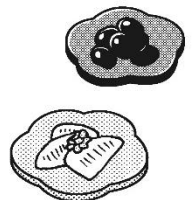
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。

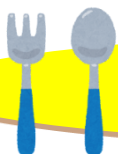


④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

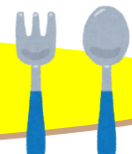
和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025



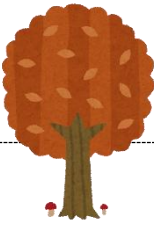
11/7(金)はリザーブ給食です！



リザーブ給食は、数種類の料理の中から自分で食べるものを選んで予約する給食です。今回は「成長期に必要な栄養素を知ろう！」というテーマで、鉄の取れる**レバー入りメンチカツ**とカルシウムの取れる**ちくわのチーズ詰め揚げ**から選びます。どちらも健康な体を作る土台となり、成長期の今の時期に意識して取ってほしい栄養素です。

11月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日 200mL つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日 	黒角食 ポテトグラタン 江別産じゃがいも使用 厚揚げサラダ 柿 	鶏ミックス丼 味噌汁 りんご	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト	コーンピラフ ★レバー入りメンチカツ ★ちくわチーズつめ揚げ フルーツ白玉 ★リザーフ給食
	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・チーズ・スライス・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり	白飯・鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・小麦粉・人参・玉ねぎ・だけのこ・干しいたけ・ピーマン・白ごま/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶詰/フレンチポテト・青のり	米・おおむぎ・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ/白ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・白玉もち
10	11	12	13	14
カレーライス 野菜の醤油漬け	ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰	ご飯 石狩鍋  ごまザンギ のりの佃煮 8組給食なし	カレーラーメン 白花豆コロッケ みかん	いりこめし さんまごまフライ 磯和え 食べようニッポン ～香川編～
白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーパウダー/だいこん・きゅうり・人参・水あめ	ポークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・さやいんげん・だいこん/真だら・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル	鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんやく・ぶなしめじ・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・白ごま/もみのり・ひじき・水あめ	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・はくさい・人参・玉ねぎ・ほうれんそう・長ねぎ・塩わかめ・小麦粉・カレーパウダー・りんご	米・おおむぎ・かたくちいわし・油揚げ・人参・ごぼう・むき枝豆・さんま・しょうが・小麦粉・全卵・白ごま・黒ごま・パン粉/ほうれんそう・もやし・もみのり
17	18	19	20	21
ごぼうピラフ 清田区産白ごぼう使用 高野豆腐のフライ 洋なし缶 	角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かれい唐揚げ (おろしソース) しょうが和え	たぬきうどん チーズポテト 国産温州みかんゼリー	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶 8組給食なし
米・おおむぎ・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ/凍り豆腐・小麦粉・白すりごま・全卵・パン粉・白ごま	ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉/豆乳・きな粉・コーン・スターチ・バター	豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・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・だいこん/ほうれんそう・もやし・しょうが	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・人参・しゅうんぎく・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・つと・ごまつな・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スライス	米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油
24	25	26	27	28
振替休日 	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツ (ケチャップソース) スライスチーズ 大根サラダ	ご飯 肉片湯 (0-1℃-タリ) 十勝大豆コロッケ ごま和え 2年生給食なし	塩ラーメン 大学芋 みかん	ビビンバ エビバーグ (バーベキューソース) 黄桃缶
	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライス・チーズ/だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油	豚肉・しょうが・人参・はくさい・干しいたけ・だけのこ・ほうれんそう・長ねぎ・ごま油/ごまつな・もやし・白すりごま	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれんそう・塩わかめ・ごま油・白ごま・しょうが/さつまいも・水あめ・黒ごま	米・おおむぎ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウパンジャン・人参・ほうれんそう・もやし・白ごま/エビバーグ・玉ねぎ・しょうが・にんにく

給食で使用する食材について

- 天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
- 塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

