11月 給食だより

令和８年(2026年)10月30日
札幌市立北辰中学校
札幌市立中央中学校

11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11 月 24 日は“いい日本食”の語呂合わせで「和食の日」です。和食には、自然の尊重の精神に立った４つの特徴があります。

新鮮な食材と味わいを生かす知恵と技

海、山と豊かな自然に恵まれた日本では、さまざまな野菜や魚などを手に入れることができます。そのため、素材の味を生かした調理方法を考えたり、加工品にしたりと、すべてを大切に使う工夫をしてきました。

栄養バランスがよく、健康的な食生活

和食の基本は「一汁三菜」です。「一汁三菜」とは、ごはん、汁もの、おかず3種を組み合わせたもので、栄養のバランスが取りやすい食事のことです。

四季のうつろいや自然の美しさを表現

季節の花や葉などを料理に使ったり、季節にあった器を使ったりすることで、自然の美しさや四季のうつりかわりを食卓に表現し、季節感を楽しみます。

年中行事との深い関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と深く関わってきました。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間をともに過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。

給食をおうちで作って味わってみよう！ 札幌市学校給食レシピ

ぶりの みそ照り焼き

ぶりは、冬が旬の魚です。しょうゆ味の照り焼きにすることが多いと思いますが、たまにはみそ味はいかがでしょうか。ごはんのおかずにぴったりです。ぜひお試しください！

＜材料＞(4人分)

ぶり切り身・・・・・200g(4 切れ)
しょうが・・・・・・・少々
A
- 赤みそ・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・小さじ2

白ごま・・・・・・・・・少々

＜作り方＞

① しょうがをすりおろし、A を混ぜる。
② ①の中にぶりを漬け込む。
③ 漬け込んだぶりに白ごまをふり、グリルで焦げ付かないように焼く。
※フライパンで焼く場合は、油を少々ひいてください。
※オーブンで焼いてもよいです。

予定献立

・札幌産玉ねぎ　　（札幌黄）　　11月2日～11月27日
・羊蹄産じゃがいも（きたかむい）11月9日～11月30日

月	火	水	木	金
2 わかめごはん きのこ汁　味噌味 かれいから揚げ （おろしソース）	3 	4 ロールパン ポテトグラタン あさりのサラダ 洋なし缶	5 キーマカレー ストローポテトサラダ 北辰中　7組給食なし	6 たぬきうどん（えび入り） あべかわだんご みかん
胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま、酒/しめじ、えのき、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、酒/かれいから揚げ（冷凍）、大根、しょうが、片栗粉、酒、油/		ロールパン/玉ねぎ、じゃがいも、人参、ベーコン、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ、油、白ワイン/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま、ごま油、酒/洋なし缶/	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、しょうが、にんにく、大豆水煮、レーズン、小麦粉、トマト缶、油、赤ワイン/キャベツ、きゅうり、コーン、ハム、じゃがいも、白ごま/	ソフトめん、あさり、えび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たもぎたけ、しいたけ、酒/白玉、きなこ/みかん/
9 コーンピラフ 野菜うの花もちもちフライ フルーツミックス	10 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	11 豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	12 肉炒め丼 味噌汁 （高野豆腐・わかめ） 十勝大豆コロッケ	13 五目うどん 大学芋 柿
胚芽精米、大麦、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、ベーコン、パセリ、バター、白ワイン/野菜うの花もちもちフライ（冷凍）、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、なし、なつみかん）/	精白米/豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、片栗粉、酒/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/小松菜、もやし、人参、ハム、ごま油、白ごま/	豆パン/ポークウインナー、ベーコン、キャベツ、人参、じゃがいも、大根、さやいんげん、白ワイン/白身魚フライ（冷凍）、油/パイン缶/	精白米、豚肉、もやし、ほうれん草、人参、メンマ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、白ごま、ごま油/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/十勝大豆コロッケ（冷凍）、油/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、たもぎたけ、酒/さつまいも、黒ごま、油/柿/
16 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ りんご	17 ごはん 豚汁 サバのソース焼き からし和え	18 メンチカツバーガー あさりのチャウダー コールスローサラダ	19 豚ミックス丼 味噌汁（もやし・油揚げ） みかん 北辰中 2～3年生 給食なし	20 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶
胚芽精米、大麦、豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、しいたけ、グリンピース、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、酒、/かぼちゃコロッケ（冷凍）、油/りんご/	精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油、酒/サバ、しょうが、白ごま、酒/小松菜、キャベツ、ちくわ、からし/	横割バンズ、メンチカツ（冷凍）、油/あさり、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、油、白ワイン/キャベツ、人参、コーン、油/	精白米、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、しょうが、片栗粉、白ごま、油、酒/もやし、油揚げ/みかん/	ソフトラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、メンマ、小麦粉、カレールウ、トマトピューレ、りんご、油/白花豆コロッケ（冷凍）、油/黄桃缶/
23 	24 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	25 黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンナゲット りんご缶	26 和風そぼろごはん 味噌汁 （じゃがいも・玉ねぎ・わかめ） いわしのカリカリフライ	27 パスタボンゴレ フレンチポテト
	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、片栗粉、酒、油/ひじき入りぎょうざ（冷凍）、油/小松菜、白菜、すりごま/	黒コッペパン/豚肉、すり身、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、スキムミルク、牛乳、豆乳、片栗粉、白ワイン、油/チキンナゲット（冷凍）、油/りんご缶/	精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、白ごま、酒、油/じゃがいも、玉ねぎ、わかめ/いわしのカリカリフライ（冷凍）、油/	ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト缶、トマトピューレ、赤ワイン、油/じゃがいも、油/
30 ごぼうピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル				
胚芽精米、大麦、ごぼう、玉ねぎ、人参、コーン、にんにく、ベーコン、パセリ、白ワイン、油/はんぺん、小麦粉、全卵、粉チーズ、パン粉、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、なし、なつみかん）、白ワイン/				

★牛乳200mLは毎日つきます。

★揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。

★天候や収穫状況により、果物等が変更になることがあります。

★海産物全般について、小さなえびやかに等が混入していることがあります。

★献立下段の使用食材は、調味料やだしを取るための食材等は記載を省略しています。

詳しい献立表が必要な方はお知らせください。