

11月給食だより

令和7年10月31日

札幌市立藤の沢小学校



◆◆受け継ぎたい和食文化◆◆

11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」で和食の日です。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録をされ、世界的にも注目されています。しかし、現在は食の欧米化が進み、日常の食事から和食が減っている傾向にあります。和食を大切にし、未来へつなげるためにも、和食文化に慣れ親しみましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を言う

自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではのものです。



正しい食事マナー

箸や器の持ち方・使い方・食べ方など食事マナーは、昔から受け継がれているおいしく食べる工夫です。



ごはん茶碗・汁椀・箸を使う

ごはん茶碗と汁椀、箸は和食の基本セット。これにおかずを足していくと栄養バランスが取りやすい食事になります。



その土地の郷土料理を食べる

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。



子どもの成長を願うお祝い

ひな祭りや端午の節句、七五三などで特別な料理を用意してお祝いすることも和食文化のひとつです。



旬の食材を使っている

四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目ですっきりと楽しんでいます。



今月の北海道を食べよう！

～北海道産赤ビーツのボルシチ～



ボルシチは、「赤ビーツ」という野菜を使った赤いスープです。赤ビーツの他に、にんじんや玉ねぎ、キャベツ、ウインナーなどが入っています。

赤ビーツは、色や形は赤カブに似ていますが、砂糖をつくるサトウダイコンの仲間で、ほのかな甘みが特徴です。「きせきの野菜」や「食べる輸血」といわれるほど、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富です。

今月14日の給食には、北海道産の赤ビーツを使用したボルシチが登場します。給食時間のテレビ放送では、赤ビーツの特徴やボルシチの歴史について紹介します。



11月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	きつねうどん チーズポテト パインかんづめ ソフトめん 油揚げ つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/パイン缶詰/	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干椎茸 グリンピース/かぼちゃコロッケ/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・なつみかん) ヨーグルト/	ごはん とうふのオイスター ソースに ししゃものからあげ いそあえ 白飯/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/ししゃも 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 白菜 もみり/	ツイストパン ポテトグラタン ほうれんそうとコーン のサラダ かき ツイストパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 バセリ/ほうれん草 コーン ごま/柿/
10	11	12	13	14 北海道を食べよう!
みそカツどん すましじる おひたし 白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 白ごま/豆腐 塩わかめ 干椎茸 長ねぎ/小松菜 白菜 糸かつお/	パスタシーフードト マトソース あおのりポテト ソフトパスタ バセリ 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 にんにく 小麦粉 トマトピューレ/じゃがいも 青のり/	ツナライス レバーいりメンチカツ ごまあえ 胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干椎茸 グリンピース/レバー入りメンチカツ/小松菜 もやし 白すりごま/	ごはん とうふとえびのチ リソースに ひじきいりぎょうざ たたききゅうり 白飯/豆腐 えび 片栗粉 人参 長ねぎ 干椎茸 グリンピース しょうが にんにく/ひじき入りぎょうざ/きゅうり 白ごま/	かくしよく ほっかいどうさんあかビ ーツのボルシチ しろみざかなフライ きなこクリーム 角食/ボークウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ ビーツ セロリー にんにく バセリ トマト缶詰/真だら 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 きな粉 コーン スターチ バター/
17	18	19	20 就学時健康診断	21
	しおラーメン だいがくいも かき ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ/さつまいも 黒砂糖 水あめ 黒ごま/柿/	ごぼうピラフ ほっけフライ パインかんづめ 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 バセリ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/パイン缶詰/	ごはん みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだに 白飯/焼き竹輪 ひじき入りがんも 板こんにゃく 人参 大根 ふき水煮 根昆布/いわし しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/もみり ひじき 水あめ/	くろコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ みかん 黒コッペパン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/みかん/
24	25	26	27	28
	カレーうどん ごまポテト 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 干椎茸 ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 小麦粉 カレールウ/じゃがいも 白すりごま/みかん/	ひじきごはん みそしる ぶりカツ 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき 人参 グリンピース/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/北海道産ぶりカツ/	ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし 白飯/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく しめじ 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉/ほうれん草 白菜 白ごま/	コッペパン コーンポタージュ しろはなまめコロッケ もやしのごまサラダ コッペパン/コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/白花豆コロッケ/ほうれん草 もやし コーン 人参 ごま/