

きゅうしょくだより

2025 年（令和 7 年）

11月号

宮の丘中・福井野中

11月24日は和食の日です！

11月24日は、いい（11）にほん（2）しょく（4）のごろ合わせから、和食の日です。和食は四季折々の自然とともに共生してきた日本において生まれた食文化です。2013年には、和食を「自然をうやまう日本人の気質から生まれた習わし」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日をきっかけに和食について改めて知り、次世代に伝えていきましょう。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山など表情豊かな自然が広がっています。そのため各地域に根差した多様な食材が用いられた郷土料理が多くあります。また、素材の味をを活かす調理技術・調理道具も発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的なバランスの栄養を摂取できると言われています。また「うま味」を使うことで、動物性油脂の少ない食生活を実現することができます。



「和食」 4つの特徴

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食の特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけ、さらに季節に合った調度品や器を使用することで季節感を楽しむことができます。



正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を人々と共にすることで、家族や地域の絆を深める意味合いがあります。



参考文献

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>、農林水産省HP「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています

11月最終週の給食献立には、北海道ゆかりの給食が登場します！

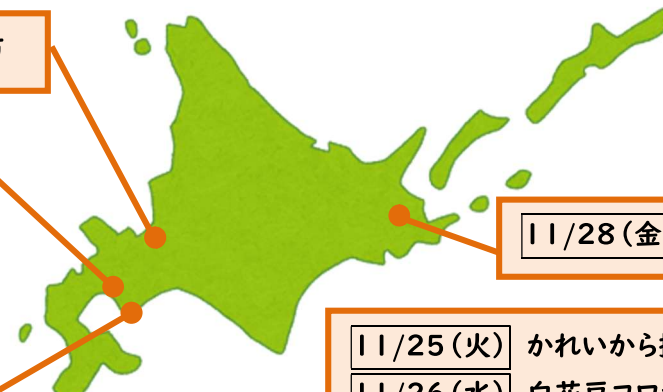
11/28(金) 石狩鍋 石狩市

11/25(月) じゃがいものそぼろ煮
洞爺産のじゃがいもを使用予定

11/26(水) カレーラーメン 室蘭市

11/28(金) ごまザンギ 釧路市

11/25(火) かれいから揚げ 北海道産
11/26(水) 白花豆コロッケ 北海道産
11/27(木) かぼちゃコロッケ 北海道産



11月のよていこんだて

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 豚ミックス丼 みそ汁 みかん 精白米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・サラダ油・白ごま・凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ二種/みかん	5 塩ラーメン 大学芋 洋なし缶 ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・サラダ油・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・白ごま・むぎ・鳥ガラ・豚骨/さつまいも・水あめ・黒砂糖・酢・しょうゆ・黒ごま/洋なし缶	6 ごぼうピラフ さんまごまフライ 磯和え 胚芽米・大麦・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・サラダ油/さんま・しょうゆ・しょうが・小麦粉・全卵・白ごま・黒ごま・パン粉/ほうれん草・もやし・もみのり・しょうゆ	7 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 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・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・オイスターソース・片栗粉/ひじき・キャベツ・豚肉・鶏肉・長ねぎ・ごま油・砂糖・しょうゆ・しょうが・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス/小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ
10 ロールパン ポトフ(ポーク) 白身魚のハーブ焼き 	11 ごはん 肉片湯(ローペンタン) 十勝大豆コロッケ ごま和え 精白米・豚肉・しょうが・しょうゆ・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・みりん・ごま油/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・カレー粉・小松菜・もやし・白いきりごま・きび砂糖・しょうゆ	12 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 ソフトパスタ・ベーコン・むきエビ・たんざく・いかり・あさり・玉ねぎ・人参・マツシユルム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶/じゃがいも・あおりのヨーグルト	13 ビビンバ エビバーグ (バーベキューソース) フルーツ白玉 胚芽米・大麦・しょうゆ・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・ごま油/えび・たらすり身・玉ねぎ・でんこ・はちみつ・卵白・玉ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・きび砂糖・みりん・片栗粉/ミカン缶・パイナップル缶・黄桃・なし缶・なつみかん缶・白玉・上白糖	14 カレーライス もやしのごまサラダ 精白米・鶏肉・カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉/ケチャップ/小松菜・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・酢・赤みそ・豆板醤・白すりごま
17 揚げパン(きなこソフト) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ 	18 肉炒め丼 みそ汁 さつまいも天ぷら 精白米・メンマ・人参・サラダ油・もやし・ほうれん草・しょうゆ・みりん・玉ねぎ・りんご・きび砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/大根・油揚げ/みそ二種/さつまいも・小麦粉・全卵	19 たぬきうどん チーズポテト 国産温州みかんゼリー ソフトめん・あさり・桜えび・カタクチイワシ・人参・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・こしょう・小松菜・長ねぎ・たまご・たけのこ・干しいたけ・きび砂糖・しょうゆ・みりん・酢/じゃがいも・きび砂糖・バター・シュレッドチーズ・牛乳・スキムミルク/温州みかんゼリー	20 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マツシユルム・パセリ・サラダ油・凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖・みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・全卵・パン粉・白ごま・むぎ/黄桃缶	21 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 ナムル 精白米・豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・オイスターソース・黒砂糖・ごま油・豆板醤・片栗粉/きゃべつ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・しょうゆ・オイスターソース・小麦粉/ハム・小松菜・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・白ごま
24 振替休日 	25 北海道味めぐり ごはん じゃがいものどぼろ煮 かれい唐揚げ (おろしソース) しょうが和え 精白米・豚肉・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・サラダ油・しょうゆ・黒砂糖・きび砂糖・赤みそ・みりん/かれい・大根・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・みりん・片栗粉/ほうれん草・もやし・しょうが・しょうゆ・みりん	26 北海道味めぐり カレーラーメン 白花豆コロッケ パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・カットわかめ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレー粉・しょうゆ・白みそ・トマトピューレ・りんご・鳥ガラ・豚骨・煮干し/白花豆・じゃがいも・バター・上白糖・パン粉・小麦粉・でんこ/パイン缶	27 北海道味めぐり 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 柿 胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・みりん・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・しょうゆ/かぼちゃ・パン粉・マツシユポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・砂糖/柿	28 北海道味めぐり ごはん 石狩鍋 ごまザンギ 海苔の佃煮 精白米・鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにやく・ぶなしめじ・長ねぎ・白みそ・みりん/鶏肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・全卵・片栗粉・白ごま/もみのり・ひじき・しょうゆ・みりん・きび砂糖・水あめ

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトシヤモ(子持ち)の内臓には、シヤモがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。