



きゅうしょくだより

いただきます

令和8年（2026年）10月30日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校

11月24日は「和食の日」です。

11月24日は「いい 日本食の日」のごろ合わせで「和食の日」です（一般社団法人和食文化国民会議が制定）。地形が南北に長く四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまたこれに寄り添うように育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を含め「和食：日本人の伝統的な食文化」として2013年12月4日、和食がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。

- ・ 明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- ・ 食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。

多様で新鮮な食材
とその持ち味の尊重



- ・ 米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- ・ 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

栄養バランスに優れた
健康的な食生活



- ・ 料理に葉や花などをあしらいい、美しく盛り付ける表現法が発達。
- ・ 季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。

自然の美しさや気
絶の移ろいの表現



正月を始めとして、年中行事と密接にかかわった食事の時間を共にすることで、家族や地域のきずなを強化。

年中行事との密接なかかわり

皆さんの御家庭には、どんな「行事食」がありますか？伝統的なものだけではなく、我が家独自の「行事食」についても、お子さんと話してみてください。それらが伝わっていくことで新たな文化が生まれていくと思います。日常の中にある「食の記憶」の大切さを伝えていきたいですね。

札幌市の学校給食では 北海道産の食材を 積極的に取り入れています！

主食には 道産米・道産小麦 を使用しています

米飯は北海道産米（主にななつぼし）を使用しています。また、パンやめんも北海道産の小麦（きたほなみ等）を使用して製造された特注品です。

季節ごとの旬の野菜や果物を活用しています

北海道の各地で生産された新鮮な野菜や果物を献立に取り入れることで、給食を通して四季や地元の食文化などを感じられるようにしています。

★ 学校給食での使用青果物の例 ★

にら（知内）		小松菜（西区）
アスパラ（美瑛）など	春	南瓜（手稲区）など
玉ねぎ（札幌）	夏	じゃがいも（北見）
りんご（七飯） など	秋	にんじん（石狩） など
	冬	

畜肉・魚も 北海道産の

ものを取り入れています

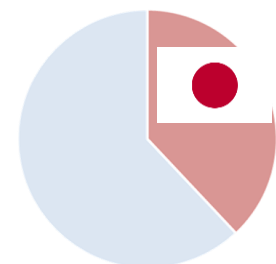
使用する牛肉、豚肉、鶏肉などの畜肉は、ほとんどが北海道産です。魚は鮭やぶり、ほっけなど、北海道近海でとれたものも使用しています。毎日提供する牛乳も、北海道産です。

☆11月のよていにन्दて☆

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん つみれ汁 カレイから揚げ のりの佃煮	文化の日	★ごぼうピラフ ブリカツ 大根サラダ	ごはん ピリ辛すき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	●★まめパン ★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 洋梨（缶詰）
精白米/すりみ 焼き豆腐 生姜 みそ でん粉大根 人参 長葱 醤油/カレイ でん粉 菜種油/のり ひじき 醤油 みりん 甜菜糖 水あめ		胚芽米 大麦 パン粉 ベーコン ごぼう 玉葱 人参 にんにく コーン パセリ サラダ油/ブリ パン粉 澱粉 菜種油/ 大根 ツナ きゅうり 人参 白こまこ ま油 酢 きび砂糖	精白米/豚肉 醤油 甜菜糖 焼き豆腐 白滝 玉葱 白菜 長葱 たまごだけ 白 すりこごま こま油 酒 豆板醤 にんにく 生姜 りんご/豚肉 キャベツ 小麦粉 鶏肉 パン粉 砂糖 澱粉 生姜 菜種油/ きゅうり 醤油 きび砂糖 こま油 こま	豆パン/豚肉/カレー粉/セロリ/白ウ イン サラダ油 ジャが芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 カ レー粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン 小松菜 もやし 醬 油酢 サラダ油 きび砂 白こま/洋梨
9日	10日	11日	12日	13日
肉炒め丼 味噌汁 柿	きつねうどん ごまみそポテト りんご	★ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え	●★コッペパン ●中華スープ たこ焼き天ぷら りんご（缶詰）
精白米/豚肉 メンマ 人参 サラダ油 もやし ほうれん草 醤油 みりん 玉 葱 りんご ウスターソース きび砂 糖 生姜 にんにく 豆板醤 澱粉 こ ま油 こま/キャベツ 油揚げ みそ/ 柿	うどん 油揚げ 醤油 きび砂糖 みり ん つと 椎茸 長葱 たまごだけ ほ うれん草 酒 みりん/じゃが芋 菜種 油 白みそ きび砂糖 みりん 白すり こま/りんご	胚芽米 大麦 酒 焼き豆腐 ツナ 人参 ごぼう 椎茸 クリンピース サラダ油 きび砂糖 酒 みりん/豚肉 パン粉 玉 葱 小麦粉 大豆 澱粉 菜種油/ハム 人 参 きゅうり コーン 醤油 酢 きび砂 糖 こま油 からし	精白米/鶏肉 酒 豆腐 つきこんじゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 サラダ油 醬 油 酒/いわし 酒 小麦粉 澱粉 菜種油 きび砂糖 みりん 生姜 白こま/ハム 小松菜 もやし 醤油 きび砂糖 からし	コッペパン/コーン 卵 豆腐 たまご だけ 黒きくらげ 春雨 ほうれん草 醤油 酒 こま油 澱粉/豆腐入りかま ぼこ 小麦粉 菜種油 ケチャップ ソ ース 赤ワイン きび砂糖 糸カツオ 青のり/りんご
16日	17日	18日	19日	20日
振替休業日	塩ラーメン 大学芋 パイナップル（缶詰）	ビビンバ ★かぼちゃチーズ フライ ☆フルーツミックス （汁なし）	ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	●★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
	ラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 みりん サラダ油 メンマ つと もやし 人参 玉葱 白菜 長葱 ほうれん 草 ワカメ 醤油 酒/さつま芋 菜種 油 水飴 黒砂糖 醤油 酢 黒いりこ ま/パイナップル（缶詰）	胚芽米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長葱 生姜 にんにく サラダ油 こま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし 白こま こま油/南瓜 パン粉 砂糖 牛 乳 大豆 澱粉 菜種油/みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶 洋梨缶	精白米/豆腐 豚肉 ビーコン 玉葱 長 葱 人参 生姜 にんにく サラダ油 醬 油 きび砂糖 オイスターソース 酒 み りん 澱粉/カベリン 酒 小麦粉 澱粉 菜種油 きび砂糖 みりん 酢/ほうれん 草 白菜 のり 醤油	レーズンパン/豚肉 すり身 焼き豆 腐 玉葱 澱粉 白菜 人参 マッシュ ルーム パセリ 小麦粉 バター サラ ダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆 乳/ほうれん草 コーン 白こま サラ ダ油 きび砂糖 酢 醤油/柿
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	パスタシーフード トマトソース ストローポテト サラダ	焼き豚チャーハン あげエビシウマイ ☆フルーツミックス （汁あり）	和風そぼろご飯 味噌汁 さんまのスパイス揚げ	●★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
	パスタ ベーコン えび いが あさり 玉葱 人参 マッシュルーム 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 トマトソ ース オレガノ/ハム キャベツ きゅ うり コーン じゃが芋 菜種油酢 き び砂糖 白いりこま	胚芽米 大麦 醤油 酒 サラダ油 豚肉 みりん 玉葱 人参 コーン 椎茸 クリ ンピース こま油/玉葱 イトヨリタイ すり身 えび ラード パン粉 砂糖 醬 油 小麦粉 澱粉 菜種油/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 洋梨缶	精白米/鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 椎茸 ひじき 白こま 生姜 サラダ油 ごぼう 人参 赤味噌 醤油 酒 きび砂 糖 みりん/大根 油揚げ 味噌/さんま 生姜 にんにく 醤油 酒 小麦粉 澱粉 カレー粉 チリパウダー 菜種油	黒コッペパン/ベーコン 南瓜 玉葱 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛 乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白ウ イン/ハム キャベツ きゅうり コー ン 玉葱 澱粉 菜種油 酢 上白糖 醬 油 白こま/みかん
30日				
とり天丼（●とり天） 天どんのたれ 味噌汁 ごま和え	* 牛乳は毎日つきます。 ●鶏卵使用 ★乳製品使用 △子持ちカラフトシシヤモ☆柑橘系以外の果物あり * 果物や野菜は変更になることがあります。 * ワカメなどの海藻類やしらすぼし、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入し ていることがあります。			
精白米/鶏肉 酒 生姜 にんにく 小 麦粉 卵 澱粉 ベーキングパウダー 菜種油/醤油 きび砂糖 酒 みりん 澱粉/凍り豆腐 わかめ 長葱 みそ/ ほうれん草 白菜 白すりこま				

知っていますか？ 日本 と 北海道の 食料自給率



食料自給率は、国内で消費された食料のうちどれだけ国内で生産されたかを表す割合で
す。日本の食料自給率はカロリーベースで約 37%（令和 7 年度）で、必要な食料の多くを
海外からの輸入に頼っている現状です。

しかし、**北海道の食料自給率はカロリーベースで 227%（令和 6 年度）と非常に高く、**
日本の食料基地として国内の食料供給を支えています。給食ではこれからも積極的に地場産
物を使用していくとともに、子どもたちには目の前に提供される「食」について発達の段階
に応じた興味をもてるよう指導を続けていきます。

本を読んでみよう！

13 日（金）のたこ焼き天ぷらは『ルドルフとスノーホワイト』（斎藤 洋/作・杉浦範茂/絵 講
談社）に出てくるメニューをイメージしました。興味のある人は本を読んでみてください。