

給食だより 11 月

令和 7 年 10 月 31 日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校

いい にほんしょく

11 月 24 日は、「和食の日」です！



平成 25 年 12 月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には豊かな自然があり、春夏秋冬それぞれの海の幸、山の幸に恵まれています。

和食は、健康的でおいしい日本人の食文化として世界からも注目されています。和食文化を引き継いでいくことは、日本人が大切にしてきた心を伝えていくことでもあります。毎年 11 月 24 日は、和食の素晴らしさを考えるきっかけにしてほしいです。

食材

和食の 4 つの特徴

日本は、春夏秋冬という四季があります。その気候を生かして収穫される農作物は稲の他、野菜や山菜、きのこなどたくさんあります。また、日本は海に囲まれていて、地域ごとにいろいろな魚食文化が育まれてきました。

料理

蒸す、茹でる、煮るなどの調理法や、いろいろな種類の魚を処理する包丁などの調理器具、そして野菜と魚介中心の食事をおいしく食べるために工夫されただし（出汁）、みそ、しょうゆといった発酵調味料などが、「和食」の料理を支えています。

栄養

和食は比較的低カロリーで、いろいろな栄養素をバランスよく摂取しやすいです。和食の基本、一汁三菜で主食（主にエネルギーになる）、主菜（主に体をつくる）、副菜（体の調子を整える）をとることで栄養のバランスがとれます。

もてなし

お客様をもてなし、料理を味わい、床の間のしつらいや食器などを鑑賞することでお客様を迎え入れます。「いただきます」「ごちそうさま」と感謝することから、もてなす側も満たされた心になります。箸づかいやふるまいなど、食事のマナーや食の場に合った工夫を理解し、お互いを思いやる心が大切な「和食」の精神です。

和食の達人



今年度から、3 年計画で子どもたちに「和食」のよさや知恵に気付くことができるような指導を行っています。近年は食の欧米化により、日本人の和食離れが進んでいると言われています。日本の伝統的な食文化である「和食」について、ご家庭でも是非話題にしてみてください。



～感謝して食べよう！～

11 月 18 日（火）～21 日（金）の 1 週間は、給食週間です。この期間は、給食ができるまでに携わってくれている人へ感謝をしたり、食べ物を大切にしたりする食指導を行う予定です。毎日、おいしく給食が食べられることに感謝をし、改めて振り返ってもらえると嬉しいです。



11月の予定献立

牛乳は毎日つきます。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
	ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり	角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム	カレーライス 野菜の醤油漬け	塩ラーメン 大学芋 柿
	白飯/豆腐、むきえび、片栗粉小麦粉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく/キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉/きゅうり、ごま油、白ごま	角食/チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん/真だら切り身、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、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、カレールウ/だいこん、きゅうり、にんじん、水あめ	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、にんじん、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/さつまいも、水あめ、黒ごま/かき
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	ご飯 石狩鍋 ザンギ おひたし	黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ バイン缶詰	鶏ミックス丼 味噌汁 みかん	カレーうどん ごまポテト りんご
胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳、米粉、小麦粉/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	白飯/鮭ダイス、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、つきこんにゃく、ぶなしめじ、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉/ほうれんそう、はくさい、白ごま	黒コッペパン/ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、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、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/バイン缶詰	白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、かたくり粉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、白ごま/凍り豆腐、こまつな/みかん	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、カレールウ/じゃがいも、白すりごま/りんご
17日(月) 平岸小給食なし	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え	ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け 柿	コッペパン コーンポタージュ サケフライ もやしのごまサラダ	肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
胚芽精米、おおむぎ、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白、パン粉、小麦粉/こまつな、もやし、白すりごま	白飯/ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/さんま骨付き、しょうが/かき	コッペパン/クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/鮭、パン粉、小麦粉、ベーキングパウダー/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、トウバンジャン、白すりごま	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ/黄桃缶詰	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、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/じゃがいも、青のり/
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	ロールパン ポテトグラタン ほうれん草と コーンのサラダ バイン缶詰	ご飯 味噌おでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮	きつねうどん チーズポテト みかん
	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、オイスターソース、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉/ほうれんそう、はくさい、切りのり	ロールパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、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、バター、パセリ/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、白ごま/バイン缶詰	白飯/焼き竹輪、ひじき入りがんも、うずら卵水煮、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ふき水煮/まいわし、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉/もみのり、ひじき、水あめ	ソフトめん、油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれんそう/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん
- 給食で使用する予定の食品を記載しております(野菜・果物は天候により変更になる場合があります)。 - あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意願います。 - 調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。				
			平岸西小学校 TEL 821-7971 担当 栄養教諭 野寺 佑奈	

