



11月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和7年10月31日(金)



和食の達人

をめざして



ころりん

豊平区では、今年度「和食の達人」と題した指導を給食時間に行っています。

札幌市の給食では、ごはんと汁物、魚料理などを組み合わせたこんだてや、おでん、石狩鍋、おひたしなど、様々な和食を取り入れています。しかし、子どもたちが好むメニューはカレーやスパゲティなどの洋食が多く、和食の給食の食べ残しは洋食の2倍以上になることもあります。

和食の良さや先人の知恵に気付くことができるような指導を通して、食べることを大切にできる子どもを育てたいと考え、3年計画ですすめていく予定です。今年度のテーマ等についてお知らせします。

第1回 和食とお米

7月に行った第1回では、和食の中心である「米」について学びました。

日本でよく食べられているジャポニカ米は和食に合うお米であること、北海道米も和食にぴったりであることを知り、北海道米の「ななつぼし」を和食と一緒においしく食べました。



第2回 「旬」を感じる和食

10月には、和食の特徴でもある「旬」の食材について学びました。四季がはっきりしている日本では、その季節ならではの食材を和食で楽しむことができます。さんまやきのこなど今が「旬の食材」を味わい、食材で季節を感じられる和食の良さを実感しました。



第3回 郷土料理

11月に予定しています。南北に長い形をしている日本には、地域によって様々な食材があり、その食材を生かした郷土料理が生まれています。日本全国の郷土料理について学びながら、北海道の郷土料理「石狩鍋」を食べ、北海道ならではの特徴についても紹介する予定です。



第4回 和食と栄養

3学期には、和食の栄養バランスについて取り上げます。ごはんとおかずを組み合わせることで食べることが多い和食には、栄養学的な視点から見ても特徴があります。また、家庭科等で学ぶ「食品の3つのはたらき」との関係についても学ぶ予定です。



今月の



どうして?給食ならではの組み合わせ

札幌市の給食では、めんの日にポテト料理を組み合わせることが多くあります。家庭ではあまりない組み合わせなので、「どうしてめんの日はポテトなの?」と聞かれることが多くあります。

理由①栄養価…1食に必要なエネルギー量を満たすために、いも類が活躍します。めんの量を増やすよりも、子どもにとっては食べやすいようです。いも類にはビタミンCも含まれるので、一石二鳥です。

理由②調理…麺類の汁を作るためには、だしをとったり具材を別々に煮たりすることが多いため、調理するための釜をたくさん使います。揚げもの専用の釜でできるポテトなら、めんの汁と同時に調理をすすめることができます。

このような理由を子どもたちに話すと、「確かに!めんだけだとおなかがすくもんね」「味の組み合わせもいいよね」などと盛り上がっています。11月も、ごまポテトや青のりポテトなど、人気のポテト料理が登場予定です。

11月4日～11月28日の予定献立

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 文化の日	角食(かくしよく) ポトフ たらフライ きなこクリーム 角食 卵 スキミル/チキンバーウイナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん/たら 小麦 粉 卵 油 パン粉/きなこ コーン ソーダ パター 砂糖/ 西岡北小振替休業日	みそかつどん とうふとわかめのすまし汁 たたききゅうり 精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ/豆腐 わかめ しいた け 長ねぎ/きゅうり ごま/	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト ワトメ 鶏肉 ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ トマト 小麦粉 油/じゃ がいも あおのり 油/	ひじきごはん キャベツとあぶらあげの みそ汁 ぶりカツ 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油 揚げ 白滝 グリンピース 油/キャベツ 油揚げ みそ/ぶり パン粉 小 麦粉 でんぶん 油/ 地産地消の旅
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん みそおでん ひじき入りぎょうざ のりの佃煮 精白米/ちくわ がんも うずら 卵 こんにやく 人参 大根 ふ き/豚肉 鶏肉 キャベツ 長ねぎ 小麦粉 でん粉/のり ひじき 水あめ/	くろコッペパン コーンポタージュ いわしのスパイスあげ りんご くろコッペパン 卵 スキミル/コー ン ベーコン じゃがいも 人参 玉ね ぎ パセリ 油 小麦粉 パター 牛 乳 豆乳 スキミル チーズ/いわし しょうが にんにく でん粉 小 麦粉 油/りんご/	ごはん 石狩鍋 とりにくのてりやき おひたし 精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく しめじ 長ねぎ/鶏肉 しょうが でん粉 小麦粉 油 ごま/小松菜 もやし し かつおぶし/ 和食	関西風きつねうどん チーズポテト かき ワトメ 鶏肉 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ ほうれんそう /じゃがいも 砂糖 パター チーズ 牛乳 油/かき/	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 人 参 玉ねぎ コーン しいたけ グリ ンピース/かぼちゃ じゃがいも パ ン粉 玉ねぎ スキミル 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/
17日	18日	19日	20日	21日
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 精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ね ぎ 長ねぎ しょうが にんにく 油/かつおししゃも(ス) 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もやし の り/ 平岸高台小振替休業日	ロールパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ パイ缶 ロールパン 卵 スキミル/ベー コン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキミル チーズ/厚揚げ でん粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/パイン缶/	ごはん けんちん汁 さんまのみそに かき 精白米/鶏肉 豆腐 つきこん こんにやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ/さんま しょうが 長ねぎ 味噌 砂糖/かき/ 西岡北小4年給食なし	カレーうどん ごまポテト みかん ワトメ 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しい たけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油/じゃがいも ごま 砂糖 油/みかん/	ごぼうピラフ ほっけフライ りんご 胚芽米 大麦 パター ベーコン ご ぼう 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/ ほっけ 卵 小麦粉 パン粉 油/ りんご/
24日	25日	26日	27日	28日
 振替休日	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 卵 スキミル/ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 スキミル チーズ パン粉 パセリ/ほうれん草 コーン ごま/かき/	チキンカレー やさいのしょうゆづけ 精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょう が にんにく グリンピース 小麦粉 油/	しおラーメン 大学いも みかん ワトメ 豚肉 ママ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/さつまいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま/みか ん/	ツナライス 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 しいたけ グリン ピース/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レ バー でん粉 パン粉/小松菜 は くさい ごま/

*牛乳は毎日 200mL が 1 個付きます。

*市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かきが混入している場合があります。

*食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。