

11月 給食だより

家庭数配付

令和8年10月30日
札幌市立平岡小学校
札幌市立北野台小学校

秋も深まり、寒さが身にしみる季節となりました。今月は「**勤労感謝の日**」や「**和食の日**」があります。動植物などの**自然の恩恵への感謝**とともに、農家さんや漁師さんなどの**生産者の方**をはじめ、食材を**運んでくれる人や作ってくれる人**など食に関わる**全ての人々へ感謝する気持ち**や、**和食文化を受け継いでいく大切さ**を考える機会にしてみしてほしいと思います。

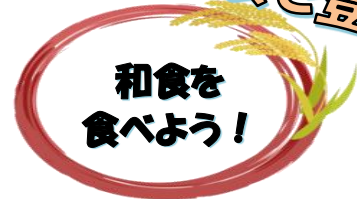


いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

次世代に受け継いでいきましょう！

給食で登場！



和食は、2013（平成25）年12月に「**和食：日本人の伝統的な食文化**」として**ユネスコ無形文化遺産**に登録されました。ぜひ、この機会に和食の良さや食文化について話し合ってみましょう。

和食の4つの特徴



地域に根差した多様な食材



一汁三菜（「うま味」も活用）
理想的な栄養バランスに



年中行事との深い関わり

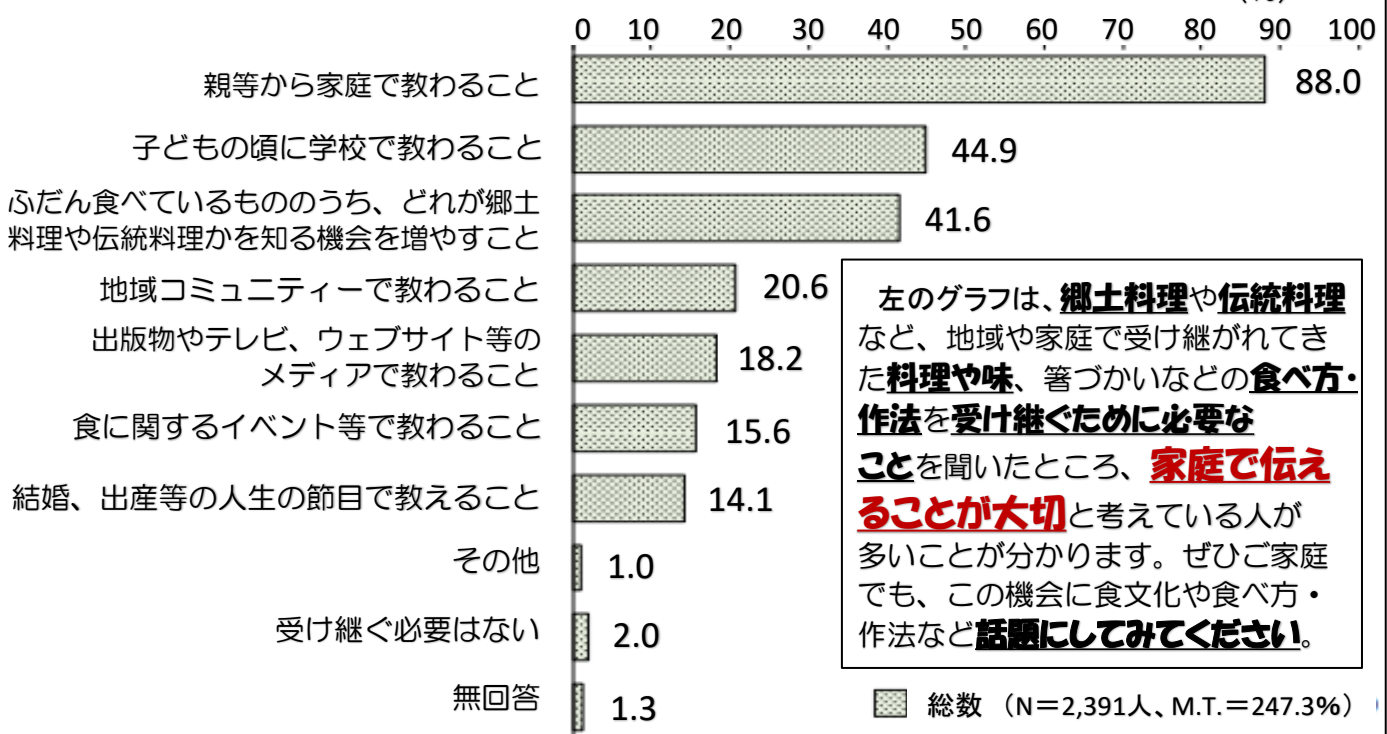


食事を共にする（共食）

食文化の継承について・・・

食文化を継承するために必要なこと

（複数回答）
（%）



左のグラフは、**郷土料理**や**伝統料理**など、地域や家庭で受け継がれてきた**料理や味**、箸づかいなどの**食べ方・作法を受け継ぐために必要なこと**を聞いたところ、**家庭で伝えることが大切**と考えている人が多いことが分かります。ぜひご家庭でも、この機会に食文化や食べ方・作法など**話題にしてみてください**。

※Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。M.T. (Multiple Total) は回答数の合計を回答者数で割った比率であり、通常その値は100%を超える。

出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和8年3月

今月の食育ピクトグラムは・・・



『和食文化を伝えよう！』
ちいき きょうどうりよりり でんとうりよりりとう
地域の郷土料理や伝統料理等の
しよくぶんか たいせつ つぎ せだい
食文化を大切にして、次の世代への
けいしょう はか
の継承を図りましょう。

月	火	水	木	金
2日 ★●まめパン ★ぎゅうにゅう ★クリームシチューカレーふうみ こまつなとベーコンのサラダ ようなしかん <small>豆パン/牛乳/豚肩肉、カレー粉、切り、白ウイ、サザン、油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、ササミ、チーズ、塩、白コショウ、鶏がらスープ/パセリ、小松菜、もやし、醤油、酢、サザン、油、きび砂糖、白いりごま/洋ナシ缶/</small>	3日 	4日 清田区産しいたけ きつねうどん ★ぎゅうにゅう ごまみそポテト りんごかん <small>ソフトめん、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、だし汁、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれんそう、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、白みそ、きび砂糖、みりん、白すりごま/りんご缶/</small>	5日 ★ごぼうピラフ ★ぎゅうにゅう ブリカツ だいこんサラダ <small>※子 6年生×</small>	6日 わふうそぼろごはん ★ぎゅうにゅう みそしる(だいこん・あぶらあげ) さんまスパイスあげ <small>白飯、鶏ももひき肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ひじき、白いりごま、しょうが、サザン、油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、酒、きび砂糖、みりん、唐辛子/牛乳/大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さんま、しょうが、にんにく、酒、醤油、塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、サザン、黒コショウ、油/</small>
9日 減塩メニュー ★●しよくパン ★ぎゅうにゅう ポトフ ●ほっけのごまフライ ★きなこクリーム <small>角食/牛乳/道産小麦粉、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、大根、さやいんげん、塩、醤油、白ウイ、黒コショウ、鶏がらスープ/ほっけ、塩、黒コショウ、酒、小麦粉、卵、パン粉、白いりごま、油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コンソメ、塩、バター/</small>	10日 清田区産しいたけ ごはん ★ぎゅうにゅう じゃがいもそぼろに ひじきはるまき おひたし(こまつな・もやし) <small>白飯/牛乳/豚肩肉、酒、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サザン、油、醤油、黒砂糖/道産ひじき春巻 F e、油/小松菜、もやし、糸かつお、醤油/</small>	11日 しおラーメン ★ぎゅうにゅう だいがくも パインかん <small>ソフトめん、豚もも肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、サザン、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、しょうゆ、酒、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/牛乳/さつま芋、油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒いりご</small>	12日 清田区産しいたけ やきぶたチャーハン ★ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ フルーツミックス(みかん・ パイン・りんご・もも・なし) <small>胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、サザン、油、豚もも肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、カレー粉、干しいたけ、グリル、パセリ、ごま油、塩、黒コショウ/牛乳/鶏むね肉、しょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋ナ</small>	13日 ごはん ★ぎゅうにゅう ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり <small>白飯/牛乳/豚もも肉、醤油、てんさい糖、酒、サザン、油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、白すりごま、ごま油、醤油、てんさい糖、酒、唐辛子、トバコ、ツナ、長ねぎ、にんにく、しょうが、りんご/市ぎょうざ、油/きゅうり、塩、醤油、きび砂</small>
16日 ★●レーズンパン ★ぎゅうにゅう ★はくさいとにくボールの クリームに ほうれんそうとコーンのサラダ かき <small>レーズン/牛乳/字とり肉たんこ、白菜、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、サザン、油、チーズ、ササミ、牛乳、豆乳、白コショウ、白ウイ、鶏がらスープ/ほうれんそう、カレー粉、白いりごま、サザン、油、きび砂糖、酢、醤油/かき</small>	17日 ごはん ★ぎゅうにゅう しょうゆけんちん汁 いわしのかばやき からしあえ(こまつな・もやし) <small>白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、豆腐、つぎこん、にんにく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サザン、油、醤油、塩、むろあじ、昆布、宗田節/いわし、酒、小麦粉、かたくり粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、しょうが、白いりごま、0-10、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし/</small>	18日 ◆シーフードトマトソース パスタ ★ぎゅうにゅう ストローポテトサラダ <small>ソフトめん、トマト、えび、白ウイ、カ、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、切り、にんにく、サザン、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、サザン、油、パセリ、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、オレガノ、赤みそ、鶏がらスープ/牛乳/0-10、キャベツ、きゅうり、カレー粉、じゃがいも、油、酢、きび砂糖、醤油、塩、黒コショウ、白いりごま/</small>	19日 食育の日 きのこごはん ★ぎゅうにゅう みそしる(あつあげ・こまつな) ●こうやどうふのフライ <small>胚芽精米、米粒麦、酒、塩、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリル、パセリ、ごま油、醤油、きび砂糖、みりん/牛乳/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、油/</small>	20日 ぶたすきどん ★ぎゅうにゅう みそしる(じゃがいも・わかめ) きびなごのかりかりフライ <small>白飯、豚肩肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、水煮、たまごだけ、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ほうれんそう/牛乳/じゃがいも、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道産きびなごのかりかりフライ</small>
23日 勤労感謝の日 	24日 和食の日 ごはん ★ぎゅうにゅう いもだんごじる かれいのからあげ のりとあさりのつくだに <small>白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、じゃがいも、かたくり粉、塩、にんじん、大根、ごぼう、サザン、油、長ねぎ、醤油、むろあじ、昆布、宗田節/かれい、唐揚げ、油/あさり、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、もみのり、ひじき、水あめ/玉ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、グスターズ、きび砂糖、みりん、かたくり粉/</small>	25日 清田区産しいたけ カレーうどん ★ぎゅうにゅう あおりのポテト みかん <small>ソフトめん、鶏むね肉、酒、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、水煮、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、サザン、油、カレー粉、醤油、きび砂糖、本みりん、カレールウ、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、塩、青のり/みかん/</small>	26日 ツナライス ★ぎゅうにゅう メンチカツ サイコロサラダ <small>胚芽精米、米粒麦、酒、塩、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリル、パセリ、ごま油、醤油、きび砂糖、みりん/牛乳/道産わかめ、油、0-10、にんじん、きゅうり、カレー粉、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし/</small>	27日 ●とりてんどん ★ぎゅうにゅう みそしる(こうやどうふ・わかめ) ごまあえ(ほうれんそう・はくさい) <small>白飯/牛乳/鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩、白コショウ、小麦粉、卵、かたくり粉、パセリ、油、凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ほうれんそう、白菜、白すりごま、醤油、きび砂糖/しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/</small>
30日 振替休日 	12月1日 キーマカレー ★ぎゅうにゅう あさりのカリッとサラダ <small>白飯、豚ももひき肉、赤みそ、玉ねぎ、にんじん、切り、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、小麦粉、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、ドレッシング、サザン、油、塩、黒コショウ、オレガノ、赤みそ、鶏がらスープ/醤油、塩、黒コショウ、パセリ、小麦粉/あさり、しょうが、醤油、みりん、小麦粉、かたくり粉、油、きゅうり、サザン、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、からし、ごま油、白いりごま/</small>	12月2日 ◆ながさきちゃんぽん(えび) ★ぎゅうにゅう スパイシーポテト おうとうかん <small>ソフトめん、豚もも肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、サザン、油、えび、酒、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、サザン、油、さくらんぼ、しょうゆ、酒、塩、黒コショウ、ごま油、鶏がら、豚骨、煮干し、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ/牛乳/じゃがいも、油、塩、黒コショウ、カレー粉、サザン、油/黄桃缶/</small>	12月3日 ビビンバ ★ぎゅうにゅう ★かぼちゃチーズフライ フルーツミックス(みかん・ パイン・もも・なし) <small>胚芽精米、米粒麦、酒、しょうゆ、豚ももひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サザン、油、きび砂糖、みりん、ごま油、トバコ、ツナ、にんじん、小松菜、もやし、白いりごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、きび砂糖、酢、ごま油、唐辛子/牛乳/道産かぼちゃチーズ、油、缶/みかん、パイン、黄桃、洋ナシ/</small>	12月4日 清田区産しいたけ ごはん ★ぎゅうにゅう 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(ほうれんそう・はくさい)

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。
○ししゃもは、手持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。
◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校にもご相談ください。