11月 給食だより

令和８年 10 月 29 日発行
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立平岡緑中学校

11月24日は『和食の日』です

2013 年に**「和食：日本人の伝統的な食文化」**が**ユネスコの無形文化遺産**へ登録されました。それを受けて日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として「いい日本食」の語呂合わせから、11 月 24 日が**『和食の日』**として制定されました。

～多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重～
周囲を海に囲まれた島国である日本では豊かな自然が広がり、地域ごとに多種多様な食材があります。また、その味わいを生かす調理方法が生み出されてきました。

～健康的な食生活を支える栄養バランス～
和食の基本スタイルである「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」は、いろいろな食材を少しずつ食べることができ、栄養のバランスがとりやすい食事です。




和食文化の4つの特徴




～自然の美しさや季節の移ろいの表現～
季節の花や葉を使って料理を彩ったり季節に合った器を使用したりすることで四季を感じ、楽しむ工夫がされています。



～正月などの年中行事との密接な関わり～
日本の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきましが。また、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

さまざまな国の料理や食材を手軽に楽しめる時代ですが、私たちが世界に誇る『和食』の文化も大切にしながら、その魅力を受け継いでいきたいものです。

給食では…和食のメニューの残食が多い傾向にあります。生徒たちが、和食を好きになって、おいしく食べてもらえるよう、調理方法や料理の組み合わせの工夫を重ねていきたいと思います。

11月予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。　○献立の下に、主な食材を記載しています。（調味料などを除く。）
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
2 ○たぬきうどん（えび入り） ○チーズポテト ○柿	3  	4 ○豚ミックス丼 ○味噌汁（油揚げ・小松菜・えのき茸） ○りんご	5 ○黒コッペパン ○白菜と肉ボールのクリーム煮 ○チキンナゲット ○もやしのごまサラダ	6 ○ごはん ○マーボー豆腐 ○ししゃもの唐揚げ ○ナムル
ゆでうどん,あさり,干しさくらえび,かたくちいわし煮干し,人参,春菊,ごぼう,切り干し大根,ひじき,小麦粉,卵,菜種油,鶏肉,つと,小松菜,長ねぎ,たもぎ茸,干し椎茸/じゃがいも,バター,チーズ,牛乳,スキムミルク/柿/		精白米,鶏肉,しょうが,小麦粉,かたくり粉,菜種油,厚揚げ,人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,白ごま/油揚げ,小松菜,えのき茸/りんご/	黒コッペパン/豚肉,すりみ,焼き豆腐,玉ねぎ,かたくり粉,白菜,人参,マッシュルーム,パセリ,小麦粉,バター,菜種油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳/チキンナゲット,菜種油/ほうれん草,もやし,人参,白ごま/	精白米/豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,菜種油,人参,長ねぎ,干し椎茸,ごま油,かたくり粉/カラフトししゃも,小麦粉,かたくり粉,菜種油/ハム,小松菜,もやし,人参,ごま油,白ごま/

～ １１月９日以降の献立は裏面にあります。 ～

～ １１月２～６日の献立は表面にあります。 ～

１１月予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。　○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
9 ○カレーラーメン ○白花豆コロッケ ○早生みかん	**10** ○ごぼうピラフ ○はんぺんの チーズフライ ○フルーツカクテル	**11** もみじ台2年給食なし ○ごはん ○じゃがいもの そぼろ煮 ○揚げいわし ハンバーグ (バーベキューソース) ○しょうが和え (ほうれん草･もやし)	**12** ○ロールパン ○イタリアンスープ ○チキンカツ ○グレープゼリー	**13** ○肉炒め丼 ○味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ○さつまいも 天ぷら
ゆでラーメン,豚肉,しょうが,にんにく,菜種油,メンマ,もやし,白菜,人参,玉ねぎ,ほうれん草,長ねぎ,わかめ,小麦粉,菜種油,りんご/白花豆コロッケ,菜種油/早生みかん/	胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,ごぼう,玉ねぎ,人参,にんにく,コーン,パセリ,菜種油/はんぺん,小麦粉,卵,粉チーズ,パン粉,菜種油/みかん缶,パイン缶,黄桃缶,洋梨缶,夏みかん缶,りんごジュース/	精白米/豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,人参,大豆水煮,切干大根,干し椎茸,しょうが,菜種油/いわしハンバーグ,菜種油,玉ねぎ,しょうが,にんにく,かたくり粉/ほうれん草,もやし,しょうが/	ロールパン/ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,人参,コーン,パセリ,マカロニ/鶏肉,小麦粉,卵,パン粉,菜種油/ぶどうジュース,粉寒天/	精白米,豚肉,メンマ,人参,菜種油,もやし,ほうれん草,玉ねぎ,りんご,しょうが,にんにく,かたくり粉,ごま油,白ごま/高野豆腐,わかめ,長ねぎ/さつまいも,小麦粉,卵,菜種油/
16 ○パスタシーフード トマトソース ○ストローポテト サラダ ○ヨーグルト	**17** ○栗ごはん ○さんまの ごまフライ ○磯和え (ほうれん草･もやし)	**18** ○カレーライス ○コロコロサラダ	**19** ○豆パン ○ポトフ ○白身魚フライ ○柿	**20** ○ごはん ○味噌 ワンタンスープ ○ザンギ ○のりの佃煮
ゆでスパゲティ,ベーコン,えび,いか,あさり,玉ねぎ,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,トマト缶/ハム,キャベツ,きゅうり,コーン,じゃがいも,菜種油,白ごま/ヨーグルト/	胚芽精米,大麦,栗,油揚げ,人参,ぶなしめじ,干し椎茸/さんま,しょうが,小麦粉,卵,白ごま,黒ごま,パン粉,菜種油/ほうれん草,もやし,のり/	精白米,豚肉,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,菜種油,小麦粉/ハム,凍り豆腐,人参,きゅうり,コーン,白ごま/	豆パン/ポークウインナー,ベーコン,キャベツ,じゃがいも,人参,大根/白身魚フライ(ホキ),菜種油/柿/	精白米/ワンタン,豚肉,しょうが,にんにく,ごま油,メンマ,人参,玉ねぎ,もやし,長ねぎ,ほうれん草,菜種油/鶏肉,しょうが,にんにく,卵,かたくり粉,菜種油/のり,ひじき/
23 	**24** ○焼豚チャーハン ○南瓜コロッケ ○黄桃缶	**25** ○和風そぼろごはん ○味噌汁 (じゃがいも ・玉ねぎ・わかめ) ○いわしの カリカリフライ	**26** ○メンチカツバーガー (・横割バンズ ・メンチカツ ・ケチャップソース) ○あさりの チャウダー ○ほうれん草と コーンのサラダ	**27** ○ごはん ○けんちん汁 (味噌味) ○さばの ソース焼き ○りんご
	胚芽精米,大麦,菜種油,豚肉,長ねぎ,しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,コーン,干し椎茸,グリンピース,ごま油/南瓜コロッケ,菜種油/黄桃缶/	精白米,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大根,干し椎茸,白ごま,しょうが,ごぼう,人参,油揚げ,ひじき,菜種油/じゃがいも,玉ねぎ,わかめ/いわしのカリカリフライ,菜種油/	横割バンズ,メンチカツ,菜種油/あさり,ベーコン,じゃがいも,玉ねぎ,人参,パセリ,小麦粉,バター,菜種油,牛乳,豆乳,スキムミルク,チーズ/ハム,ほうれん草,コーン,白ごま,菜種油/	精白米/鶏肉,豆腐,こんにゃく,人参,大根,ごぼう,長ねぎ,菜種油/さば,しょうが,白ごま/りんご/
30 ○五目うどん ○大学いも ○みかん	**12/1** ○わかめごはん ○豚汁 ○かれい唐揚げ (おろしソース)	**2** ○キーマカレー ○あさりのサラダ	**3** ○角食 ○ポテトグラタン ○厚揚げサラダ ○いちごジャム	**4** ○ごはん ○豆腐の オイスターソース煮 ○ひじき入りぎょうざ ○ごま和え (小松菜・もやし)
ゆでうどん,鶏肉,油揚げ,つと,人参,ほうれん草,ごぼう,長ねぎ,干し椎茸,たもぎ茸/さつまいも,菜種油,黒ごま/	胚芽精米,大麦,わかめ,白ごま/豚肉,豆腐,じゃがいも,こんにゃく,人参,大根,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,しょうが,菜種油/かれい唐揚げ,菜種油,大根,しょうが,かたくり粉/	精白米,豚肉,玉ねぎ,人参,セロリ,しょうが,にんにく,大豆水煮,パセリ,レーズン,菜種油,小麦粉,トマト缶/あさり,しょうが,きゅうり,キャベツ,人参,菜種油,ごま油,白ごま/	角食/ベーコン,玉ねぎ,じゃがいも,人参,小麦粉,バター,菜種油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,パン粉,パセリ/厚揚げ,しょうが,かたくり粉,小麦粉,菜種油,キャベツ,きゅうり,人参,ごま油,白ごま/いちごジャム/	精白米/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,菜種油,かたくり粉/ひじき入りぎょうざ,菜種油/小松菜,もやし,白ごま/