

給食だより 11月

令和8年(2026年)

10月30日

札幌市立北光小学校



11月24日は「和食の日」

11月24日は、「和食の日」です。「いいにほんしょく（日本食）」という語呂合わせにもなっています。和食は、自然を大切にしようという日本人の考え方に基ついた食習慣を、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

無形文化遺産とは「形のない文化」を対象にしています。和食の文化がなくなってしまうよう、給食でも和食のおいしさを伝えていきます。



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

国土が南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材を生かす調理技術や調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

和食の特徴

自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。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。

いろいろな「だし」



【かつお節】



イノシン酸という「うま味」を多く含みます。体力を高め、血流をよくする働きがあります。

【昆布】



グルタミン酸という「うま味」を多く含みます。消化を促進する働きがあります。

【煮干し】



かつお節と同じでイノシン酸を含み、丈夫な体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

【干しいたけ】



グアニル酸という「うま味」を含んでおり、血中コレステロールを下げる働きがあります。

月	火	水	木	金
2 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	3 文化の日 	4 ツイストパン 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 くだもの	5 ごはん けんちん汁 いわしのかばやき からし和え	6 きつねうどん ごまみそポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのき茸 ぶなしめじ たも ぎ茸 干しいたけ グリン ピース ★厚揚げ 小松菜 ★凍り豆腐 白ごま 鶏卵 パン粉		★豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム パセリ バ ター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 ★ほうれん草 ホールコーン 白ごま ★柿	★鶏肉 豆腐 つきこんにゃ く にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ★いわし 白ごま ★ハム 小松菜 もやし	★油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎだけ ほうれ ん草 ★じゃがいも 白ごま ★りんご
9 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	10 味噌カツ丼 すまし汁 しょうが和え	11 黒コッペパン かぼちゃシチュー コロコロサラダ くだもの	12 キーマカレー あさりのカリッとサラダ	13 長崎ちゃんぽん(えび入り) スパイシーポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく ホール コーン パセリ ★冷凍北海 道産ブリカツ ★大根 まぐ ろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま	★豚肉 鶏卵 パン粉 白ご ま ★豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ ★小松 菜 白菜 生姜	★ベーコン かぼちゃ 玉ね ぎ パセリ パター 牛乳 大豆 チーズ スキムミルク ★ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白 ごま ★みかん	★豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大 豆水煮 パセリ レーズン トマト缶 ★あさり水煮 生 姜 きゅうり キャベツ に んじん 白ごま	★豚肉 生姜 にんにく え び つと もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ 筍 チン ゲン菜 黒きくらげ ★じゃ がいも ★パイン缶
16 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	17 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	18 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	19 肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	20 カレーうどん 青のりポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく に んじん 玉ねぎ ホールコー ン 干しいたけ グリンピー ス ★鶏肉 生姜 ★みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	★豆腐 豚肉 ビーマン 玉 ねぎ 長ねぎ にんじん 生 姜 にんにく ★子持ちカラ フトししゃも ★ほうれん草 白菜 のり	★ホールコーン クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ★冷凍白花豆コロッケ ★りんごジュース 粉寒天	★豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 白 ごま ★キャベツ 油揚げ ★ミニトマト	★鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ 筍 ごぼう 干しい たけ ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ ★じゃがいも 青の り ★みかん
23 勤労感謝の日 	24 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	25 角食 ボトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	26 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし	27 17 給食 パスタクリームソース 「かぼちゃチップサラダ」 「ごぼうチップサラダ」
	★胚芽精米 米粒麦 豆腐 まぐろ水煮 にんじん ごぼ う 干しいたけ グリンピー ス ★冷凍メンチカツ ★ハ ム にんじん きゅうり ホールコーン	★チキンウィンナー 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 ★ほっけ 鶏卵 パン粉 白ごま ★豆乳 きな粉 パ ター	★豚肉 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 生姜 ★冷凍ひじ き春巻き ★小松菜 もや し 糸かつお	★ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 パター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 ★ハム かぼちゃまたはごぼ う にんじん キャベツ きゅうり 白ごま
30 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	12/1 ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	2 かぼちゃパン 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 くだもの	3 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまスパイス揚げ	4 塩ラーメン 大学芋 くだもの
★胚芽精米 米粒麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 もやし 白ごま ★冷凍かぼ ちゃチーズフライ ★みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	★豚肉 豆腐 しらたき 玉 ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ 茸 白ごま にんにく 生姜 りんご ★冷凍ぎょうざ ★ きゅうり 白ごま	★豚肉 セロリ じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ ★ベーコン 小松菜 もやし 白ごま ★ 梨缶	★鶏肉 豆腐 切干大根 干 しいたけ ひじき 白ごま 生姜 ごぼう にんじん ★大根 油揚げ ★さんま 生姜 にんにく	★豚肉 生姜 にんにく メ ンマ つと もやし にんじ ん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 カットわかめ ★さつまいも 黒ごま ★パ イン缶

*牛乳200mlが毎日つきます。

*献立は諸事情により、変更になることがあります。

*果物は、入荷状況で変更になることがあります。

*ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カバリン)を使用します。

*あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。

*給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。

☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

