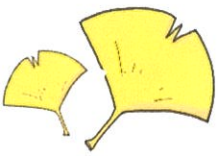
給食だより

11月号

令和８年度(2026 年度)
札幌市立稲穂中学校



手稲山にも初雪が降り、多くの木々も色づきから落ち葉に変わる季節になりました。今年も鮭が不漁など、食卓にも変化が見受けられます。気候による影響もあるのでしょうか。味覚の秋も終盤。季節を感じる果物や野菜を少しでも食卓に取り入れ、栄養バランスの良い食事を１日３回するように心掛けましょう。

受け継いでいきたい和食文化

11 月24日の「和食の日」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを考える日として制定されました。多様で新鮮な食材が用いられ、素材そのものの味わいを生かし、季節の移り変わりや年中行事と密接にかかわりながら、日本で育まれてきた伝統的食文化の「和食」。世界からも注目を集めているこの食文化を、よき伝統として受け継いでいきたいものです。

その１ 多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がる日本では、多彩な食材に恵まれています。素材そのものの味を生かした調理法も発達しています。

その２ 健康的な食生活を支える食事



「主食」のごはんを中心に、魚や大豆製品、野菜をたくさん使った「一汁三菜」の食事は、栄養バランスもとりやすく、おかずの味わいを楽しむこともできます。

その３ 自然の美しさ季節の移ろい



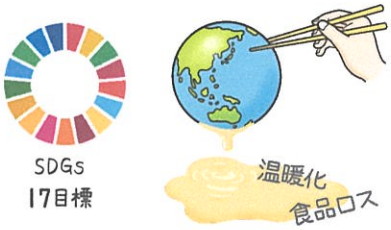
食事の中で自然の美しさや季節の移ろい、旬を感じることも和食の特徴です。食べて味わうだけでなく、器の彩りや色、盛り付けを目で楽しむ食事時間を過ごすことができます。

その４ 年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と一緒に食べる行事食は、ともに食事をすることで家族や人々との絆を深めています。

さらに SDGsと和食の関係



保存食品や発酵食品の活用など食べ物を無駄にしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩!!



日本の食生活の課題の一つが食塩の取り過ぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心掛けながら、素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

昨年は、前年度までの在庫の関係で、米の価格が上がりましたが、今年は新米の価格も落ち着いているようです。主食の「ごはん」と旬の食材で、「和食」を家庭でもたくさん味わいましょう。



11月　予定献立

月	火	水	木	金
2　785kcal/2.2g **●キーマカレー** ●ストローポテトサラダ ●果物（柿） ●白飯、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、乾燥パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ホールトマト、ケチャップ、醤油、味噌 ●ロースハム、じゃがいも、菜種油、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、醤油、ごま　●柿	3 **文化の日** 	4　752kcal/2.2g **●栗ごはん** ●さんまごまフライ ●磯和え ●胚芽精米、大麦、栗、油揚げ、人参、しめじ、、干しいたけ、醤油 ●さんま、醤油、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉、菜種油 ●ほうれん草、もやし、のり	5　852kcal/2.3.g **●豚ミックス丼** ●もやしと油揚げの味噌汁 ●果物（りんご） ●白飯、豚肉、醤油、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、ごま ●もやし、油揚げ、みそ ●りんご	6　727kcal/3.0g **●背割コッペパン** ●ポテトスープ ●チキンカツ ●きなこクリーム ●背割コッペパン　●ベーコン、じゃがいも、人参、玉葱、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ ●鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター
9　841kcal/2.6g **●ご飯** ●豆腐のオイスターソース煮 ●ししゃもピリカラ揚げ ●ごま和え ●白飯　●豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、でん粉、鶏がらスープ ●カラフトししゃも、でん粉、小麦粉、菜種油、醤油、豆板醤 ●小松菜、白菜、ごま、醤油	10　746kcal/1.9g **●たぬきうどん(えび入り)** ●きなこポテト ●黄桃缶 ●ソフトめん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、鶏肉、かまぼこ、小松菜、長ねぎ、たもぎたけ、干しいたけ、醤油 ●フレンチポテト、菜種油、きなこ ●黄桃缶	11　721kcal/1.8g **●焼豚チャーハン** ●かぼちゃコロッケ ●果物（柿） ●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、グリンピース、ごま油 ●かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、菜種油 ●柿	12　754kcal/2.0g **●ご飯** ●豚汁 ●さばのソース焼き ●果物（みかん） ●白飯　●豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌 ●さば、生姜、ウスターソース、味噌、ごま ●みかん	13　798kcal/3.4g **●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 ●もやしごまサラダ ●黒コッペパン　●豚肉、すりみ、焼豆腐、玉葱、でん粉、白菜、人参、マッシュルーム、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、パン粉、クラッカー粉、菜種油 ●ほうれん草、もやし、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま
16　793kcal/2.4g **●肉炒め丼** ●高野豆腐とわかめの味噌汁 ●さつまいも天ぷら ●白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま、ごま油 ●高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ、味噌 ●さつまいも、小麦粉、卵、菜種油	17　リザーブ給食 **●カレーラーメン** **●白花豆コロッケ又は大豆コロッケ** ●果物（柿） ●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレールウ、醤油、ウスターソース、味噌、トマトピューレ、りんご ●【白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、でん粉】または【じゃが芋、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉】、菜種油　●柿	18　767kcal/2.2g **●エスカロップ** ●ほうれん草とコーンのサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、乾燥パセリ、たけのこ、醤油、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、玉葱、人参、生姜、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、鶏がらスープ ●ロースハム、ほうれん草、とうもろこし、ごま、醤油	19　749kcal/1.8g **●ご飯** ●いもっこ汁 ●ザンギ ●からし和え ●白飯　●里芋、豚肉、つきこんにゃく、油揚げ、人参、しめじ、醤油 ●鶏肉、醤油、生姜、にんにく、卵、でん粉、菜種油 ●焼ちくわ、きゃべつ、小松菜、醤油	20　リザーブ給食 **●角　食** ●ポテトグラタン ●あさりカリッとサラダ **●いちごジャム又はブルーベリージャム** ●角食　●ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●あさり、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、きゅうり、きゃべつ、人参、ごま、ごま油 ●【いちごジャム】または【ブルーベリージャム】
23 **勤労感謝の日** 	24　777kcal/2.8g **●パスタシーフードトマトソース** ●厚揚げサラダ ●ヨーグルト ●ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、乾燥パセリ、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ホールトマト、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●厚揚げ、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油、きゃべつ、きゅうり、人参、醤油、ごま、ごま油 ●ヨーグルト	25　819kcal/2.6g **●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 ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、とうもろこし、乾燥パセリ、醤油 ●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、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	26　815kcal/2.7g **●チキンカレーライス** ●コロコロサラダ ●白飯、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、小麦粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●ロースハム、高野豆腐、醤油、人参、きゅうり、とうもろこし、ごま	27　785kcal/3.1g **●豆パン** ●ポトフ ●白身魚フライ ●パイン缶 ●豆パン　●ベーコン、きゃべつ、じゃが芋、人参、大根、醤油、鶏がらスープ ●白身魚（ホキ）、小麦粉、パン粉、でん粉、菜種油 ●パイン缶
30　881kcal/2.8g **●ご飯** ●マーボー豆腐 ●ひじき入りぎょうざ ●ナムル ●白飯　●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、でん粉 ●豚肉、きゃべつ、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、醤油、生姜、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉、菜種油 ●ロースハム、小松菜、もやし、人参、醤油、豆板醤、ごま、ごま油				

北海道の味・旬の味

11月は旬の果物を取り入れていますが、16日(月)～20日(金)の1週間は、「北海道の味」「旬の味」をとしての給食を実施します。
今年は「北海道の味」は、カレーラーメン、エスカロップ、ザンギを、「旬の味」は、さつまいも天ぷら、里芋使用のいもっこ汁の実施です。
また、17日(火)のリザーブ給食では、北海道産の豆を使用した、「白花豆コロッケ」と「十勝大豆コロッケ」 の選択となっています。
食材豊富な「北海道の食」、栄養価の高い「旬の味」について、この機会に改めて考えてみてもいいですね。

★牛乳は毎日つきます。
★果物は予定です。
★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。 大きく変わる場合はご連絡いたします。
★日にちの横の数値は1食分のエネルギーと食塩量です。参考にしてください。
（食塩量は麺の汁を残した場合の値です。減塩のためにも麺の汁は残すようにしましょう）
★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります。