

いただきます

令和8年(2026年)10月30日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



秋も深まり、寒さが身にしみる季節となりました。日によって寒暖の差が大きく、体調を崩している人も多いようです。睡眠を十分に確保し、適度に体を動かし、そして、食べ物の旬を大切にしながら、ゆったりと食事をして栄養をとることが、体調を整える最善の策です。(なかなか思うようにいきませんが……。)

給食でも、収穫期を終えた11月は、北海道産食材も手に入りやすく、和食もおいしくいただける季節です。

11月24日は・和食の日!

いいにほんしょく……



和食とは……日本に昔から伝わる食文化のことをいいます。和食は2013年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、当時はずいぶん話題になりました。それから、10年ほど経つわけですが、和食の基本となる食材は、自給率が40%を割り、地域に根ざす郷土料理や行事食も薄れつつあります。生徒には、世界で認められたすばらしい『和食』を少しでも知り、伝え続けてほしいと願い、和食の給食を提供しています。

だしのうま味を 味わう和食!!

和食にかかせない「だし」は天然の素材から、「うまみ」を引き出してとります。この「うまみ」は和食の特長であり、食べ物をおいしいと感じる大切な味です。給食では、昆布、かつお節、アジ節、煮干し、しいたけなどで、丁寧にだしをとり、みそ汁やめん類の汁、たきこみ風のごはんを炊く時、おでんや煮物などに活用しています。特にしいたけは地元、清田区産のしいたけも、時々使用しています。

行事食・祭りの中で 伝えられる和食!

正月のおせち料理から始まり、七草粥、端午の節句、七夕のそうめん、中秋の名月の団子、ひな祭りなど年中行事と食は、密接に関わってきました。行事食には、それぞれ意味があり、長く伝えられ、受け継がれ、日本の食文化を形成するひとつになっています。



自然の美しさと四季 の移ろいを感じる 和食!

日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっており、その土地その土地で採れる自然の恵みを生かしつつ、四季折々に、多様な食材が用いられています。また、素材を活かした調理技術、調理道具が発達しています。



一汁三菜を基本とするバランスの良い食事・和食!!

和食の食事形態、一汁三菜は、野菜・肉・豆腐・魚・米などの多彩な食材を用い、結果、栄養バランスのよい食事になっています。また、季節ごとに旬をむかえる野菜やくだもの・魚介類などはおいしいだけでなく、栄養価も高く有効です。料理法も煮る、炒める、揚げる、蒸すなど、素材を活かしつつ、栄養も十分摂れるという調理法が受け継がれてきました。給食も、ごはんを中心とした主食、魚や肉、豆腐などで作る主菜、そして野菜を多く使った和え物などの副菜で、バランスの良い食事内容となっています。

今月は……

栗ごはん・さんま
ごまフライ・磯和
えなどのような和食
の日が多めです。お楽し

み!!

11月のこんだて

☆魚介類およびわかめなどの海藻類には えび、いかなどの甲殻類や、魚卵等が混入、付着している場合があります。

北野台中学校・平岡中学校

☆お知らせ・・・12月の初旬に、給食週間を予定しています。お楽しみに！

月	火	水	木	金
2日 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・白菜) (米) (豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、オイスターソース、でん粉) (豚肉、鶏肉、キャベツ、ひじき、長ねぎ、小麦粉、でん粉、しょうが、しいたけ、ホタテエキス、カキエキス、豚脂、ごま油) (小松菜・白菜・ごま)	3日 文化の日 	4日 わかめごはん きのこ汁 かれいのから揚げ (だいこんおろしソース) (胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま) (ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、油あげ、大根、ごぼう、長ねぎ、にんじん、みそ) (黒がれい、でん粉、だいこん、しょうが)	5日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしハンバーグ しょうが和え (米) (豚肉、じゃがいも、しょうが、大豆、切り干し大根、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、みそ) (いわし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、魚すり身、マッシュポテト、大豆、しょうが、にんにく、みそ、ウスターソース、でん粉) (ほうれんそう、もやし、しょうが)	6日 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、焼き豆腐、でん粉、白菜、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (鶏肉、玉ねぎ、でん粉、大豆、パン粉、でん粉、とうもろこしでん粉、おから、小麦粉、クラッカー粉) (もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま、トウバンジャン、みそ)
9日 和風そぼろごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ) いわしのカリカリフライ (米) (鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、油あげ、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、ひじき、しいたけ、ごま、唐辛子) (じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、みそ) (まいわし、水あめ、しょうが、でん粉、とうもろこしでん粉、米粉パン粉、玄米粉、マッシュポテト)	10日 五目うどん 大学芋 くだもの (ソフトめん) (鶏肉、つと、油揚げ、しいたけ、ごぼう、たまごたけ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ) (さつまいも、水あめ、黒ごま) (柿)	11日 エスカロップ ほうれんそうとコーンサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース) (ほうれんそう、ホールコーン、ハム、ごま)	12日 カレーライス コロコロサラダ (米) (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、りんご、小麦粉、グリーンピース) (高野豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ハム、ごま)	13日 角食・いちごジャム ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ (角食) (いちごジャム) (玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、バラベーコン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ、パセリ) (あさり、しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごま油、ごま) (鶏肉、じゃがいも、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、いんげん、ごぼう、おから、パン粉、でん粉、米粉)
16日 肉炒め丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) さつまいもの天ぷら (米) (豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま) (高野豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ) (さつまいも、小麦粉、卵)	17日 たぬきうどん (えび入り) チーズポテト くだもの (ソフトめん) (あさり、さくらえび、かたくちいわし煮干し、にんじん、春菊、切り干し大根、ごぼう、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ) (じゃがいも、チーズ、バター、牛乳、スキムミルク) (みかん)	18日 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、おおむぎ、バラベーコン、ごぼう、バター、パセリ、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン) (はんぺん、粉チーズ、卵、パン粉、小麦粉) (みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、なつみかん缶、りんごジュース)	19日 ごはん 豚汁 さばのソース焼き おひたし (小松菜・もやし) (米) (じゃがいも、豚肉、しょうが、豆腐、こんにゃく、玉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ごま、みそ) (さば、しょうが、ウスターソース、みそ) (小松菜、もやし、糸かつお)	20日 かぼちゃパン ポトフ 白身魚フライ くだもの (かぼちゃパン) (ポークウインナー、バラベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だいこん) (ホキ、小麦粉、パン粉、でん粉) (パイナップル)
23日 勤労感謝の日 	24日 カレーラーメン 白花豆コロッケ くだもの (ソフトラーメン) (豚肉、白菜、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、わかめ、ほうれんそう、小麦粉、トマトピューレ、りんご、みそ) (白花豆、マッシュポテト、小麦粉、バター、大豆、でん粉、パン粉) (黄桃缶)	25日 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え (ほうれんそう・もやし) (胚芽精米、おおむぎ、栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ) (さんま、しょうが、小麦粉、卵、ごま、パン粉) (ほうれんそう、もやし、切りり)	26日 豚ミックス丼 みそ汁 (だいこん・油揚げ) くだもの (米) (豚肉、厚揚げ、小麦粉、でん粉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ピーマン、ごま) (だいこん、油揚げ、みそ) (みかん)	27日 よこわりバンズパン あさりのチャウダー メンチカツ コールスローサラダ (よこわりバンズパン) (あさり、にんじん、玉ねぎ、バラベーコン、じゃがいも、小麦粉、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (豚肉、玉ねぎ、でん粉、大豆、パン粉、小麦粉) (キャベツ、ホールコーン、にんじん)