

給食だより 11 月

令和 8 年 10 月 30 日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校

いい にほんしょく

11 月 24 日は、「和食の日」です！



平成 25 年 12 月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には豊かな自然があり、春夏秋冬それぞれの海の幸、山の幸に恵まれています。

和食は、健康的でおいしい日本人の食文化として世界からも注目されています。毎年 11 月 24 日は、和食の素晴らしさを考えるきっかけにしてほしいです。

食材

和食の四つの特徴

日本は、春夏秋冬という四季があります。その気候を生かして収穫される農作物は稲の他、野菜や山菜、きのこなどたくさんあります。また、日本は海に囲まれていて、地域ごとにいろいろな魚食文化が育まれてきました。



料理

蒸す、茹でる、煮るなどの調理法や、いろいろな種類の魚を処理する包丁などの調理器具、そして野菜と魚介中心の食事をおいしく食べるために工夫されだし（出汁）、みそ、しょうゆといった発酵調味料などが、「和食」の料理を支えています。



栄養

和食は比較的lowカロリーで、いろいろな栄養素をバランスよく摂取しやすいです。和食の基本、一汁三菜で主食（主にエネルギーになる）、主菜（主に体をつくる）、副菜（体の調子を整える）をとることで栄養のバランスがとれます。



もてなし

お客様をもてなし、料理を味わい、床の間のしつらいや食器などを鑑賞することでお客様を迎え入れます。「いただきます」「ごちそうさま」と感謝することから、もてなす側も満たされた心になります。箸遣いや振る舞いなど、食事のマナーや食の場に合った工夫を理解し、お互いを思いやる心が大切な「和食」の精神です。

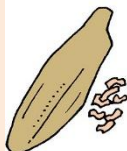


和食文化を支える いろいろなだし



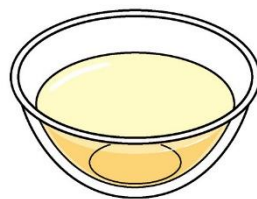
こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



©少年写真新聞社 2026

11月のよていにन्दて

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごぼうピラフ どうさんブリカツ サイコロサラダ <small>胚芽精米 大麦 パター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油/道産ブリカツ 揚げ油/ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油</small>		まめパン 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 みかん <small>豆パン/豚もも肉 カレー粉 セロリー サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター カレールウ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン こまつな もやし サラダ油 ごま/みかん</small>	ごはん いもだんごじる かれないからあげ のりとあさりのつくだに <small>白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 にんじん だいこん ごぼう サラダ油 長ねぎ/かれない唐揚げ 揚げ油 たまねぎ しょうが にんにく かたくり粉/あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ</small>	パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ <small>ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト ビューレトマト缶詰 オレガノ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも</small>
9日 きのこごはん みそしる メンチカツ <small>胚芽精米 大麦 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ 干しいたけ グリンピース サラダ油/厚揚げ こまつな みそ/メンチカツ 揚げ油</small>	10日 キーマカレー あさりのカリッとサラダ <small>白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ/あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん ごま油 ごま</small>	11日 レーズンパン 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>レーズンパン/豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ かたくり粉 はくさい にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 パター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれんそう ホールコーン ごま サラダ油/かき</small>	12日 ごはん 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 <small>白飯/豆腐 豚肉もも ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース かたくり粉/カラフトししゃも(予持ち) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 /ほうれんそう はくさい 切りのり</small>	13日 しおラーメン だいがくいも パイン(かんづめ) <small>ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく サラダ油 メンマ つつ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう カットわかめ 煮干し しょうが/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 ごま/パイン缶詰</small>
16日 ピビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス <div> <div>北海道産の肉や魚を 味わうリザーブ給食です。</div> </div>	17日 ごはん すましじる ・とりにくのたつたあげ ・くしろさんタラフライ しょうがあえ 	18日 コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめコロッケ アップルゼリー 	19日 わふうそぼろごはん みそしる さんまスパイスあげ 	20日 カレーうどん あおのりポテト みかん
<div> <div>給食週間 (11/16～11/20)</div> <div>給食週間では、「給食について考えよう」をテーマに、給食ができるまでの動画を視聴し、自分の給食の食べ方を振り返り、目標を決めて1週間取り組むチャレンジを行います。11月17日(火)は事前に食べたい料理を選ぶ「リザーブ給食」を実施します。</div> </div>				
<small>胚芽精米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 ごま油 トウバンジャン にんじん こまつな もやし ごま/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰</small>	<small>白飯/豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ/鶏肉むね しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 こねぎ/釧路産タラフライ ケチャップ ごま油 みそ トウバンジャン にんにく ごま/こまつな はくさい しょうが</small>	<small>コッペパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花豆コロッケ 揚げ油/りんごジュース(濃縮還元) 上白糖 粉寒天</small>	<small>白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ/だいこん 油揚げ みそ/さんま しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 揚げ油</small>	<small>ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ/じゃがいも 揚げ油 青のり/みかん</small>
23日	24日	25日	26日	27日
	ごはん けんちんじる いわしのかばやき からしあえ <small>白飯/鶏肉 豆腐 つきごんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油/いわし開き(まいわし) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 しょうが ごま/ハム こまつな もやし</small>	くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ ようなし(かんづめ) <small>黒コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ かたくり粉 揚げ油 上白糖 ごま/なし缶詰</small>	にくいためどん みそしる パイン(かんづめ) <small>白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし ほうれんそう たまねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ みそ/パイン缶詰</small>	振替休業日
30日	1日	2日	3日	4日
やきぶたチャーハン こうやとうふのフライ フルーツミックス <small>胚芽精米 大麦 サラダ油 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油 /凍り豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖</small>	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし <small>白飯/豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ しょうが サラダ油 黒砂糖/ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお</small>	かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム <small>角食/チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも にんじん だいこん さやいんげん/ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/豆乳 きな粉 コーンスターチ パター</small>	ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり <small>白飯/豚肉もも サラダ油 焼き豆腐 しらく たき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎたけ 白すりごま ごま油 トウバンジャン にんにく しょうが りんご/ぎょうざ 揚げ油/きゅうり ごま油 ごま</small>	ながさきちゃんぽん (えびいり) スパイシーポテト バナナ <small>ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく サラダ油 おきえび つつ もやし にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲサイ 黒きくらげ ごま油 煮干し 長ねぎ/じゃがいも 揚げ油 カレー粉 チリパウダー/バナナ</small>