家庭数配布

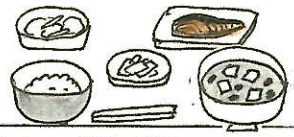
ランチタイム11月

令和8年(2026年)10月30日 発行
札幌市立手稲中央小学校
札幌市立前田小学校

北海道は秋も終わりに近づいてきましたが、日本各地では「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどが盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大切である秋の日に、毎年、一人一人が和食文化の魅力を見つめなおし、その大切さを再認識するきっかけとなることを願い11月24日は"いい日本食""「和食の日」と設定されています。この機に、家族みんなで和食の魅力を見つめてみましょう。

「だし」で味わう和食の日～「だし」は和食の基本

「和食」は、「ごはん」を中心に、みそ汁やお吸い物などの「汁」と、焼き物や煮物、和え物などのおかず「菜」(主菜1品、副菜2品)を組み合わせた「一汁三菜」を基本としています。農林水産省では、「和食」を単なる「料理のレシピや味」にとどまらず、日本の自然や風土から生まれた「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する社会的習慣・文化全般と定義しています。この日本の食文化である「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されています。



和食文化の特徴 ～農林水産省～

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の南北に長い国土と豊かな自然(海、山、里)により、地域ごとに多様な食材が育まれています。

また、素材本来のうま味や味わいを生かす独自の調理技術・道具が発達しています。

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスをもたらします。また「だし」(うま味)を活用することで、料理の味に深みが出て、動物性油脂や塩分を抑えた健康的で長寿を支える食生活にすることができます。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の料理とともに、季節の花や葉で飾ったり、時期に応じた器・調度品を用いたりして食卓で四季や自然の美しさを表現します。

(4)正月などの年中行事との密接な関わり

年中行事(お正月、節句、秋の祭りなど)と密接に結びついて発展してきました。また家族や地域社会で料理を分かち合い、食卓を囲むことで人々の絆を深める重要な役割をしています。

和食のおいしさの要「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などから水を使って「うま味」を引き出したものです。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。1908年、池田博士が昆布のだしの味は「グルタミン酸」であることを発見し、「うま味」という名前を付けました。今では世界の共通語として「UMAMI」が使われています。給食でも「昆布」や「削り節」が大活躍。うま味たっぷり、塩分控えめのおいしい給食を作っています。

いろいろな「だし」

昆布:うま味成分は「グルタミン酸」。すっきりとした味わいで、精進料理や鍋物、お吸い物に合います。

鰹節:うま味成分は「イノシン酸」。香り高く豊かな味わいです。みそ汁やめんつゆにピッタリです。

合わせだし:昆布と鰹節を合わせることでうま味が何倍にも強まる「相乗効果」が得られる万能だしです。

5年生は家庭科の学習で、「昆布」「鰹節」「干椎茸」「合わせだし」を使って「だしの味比べ」を体験しています。ぜひ、その時の感想を聞いてみたり、家で「だし作り」をしてみたりしてみましょう。

11月よてい

月	火	水	木	金
2	3	4	5 手稲中央6年なし	6
黒コッペパン 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 洋梨缶づめ		長崎ちゃんぽん スパイシーポテト 柿	ツナライス メンチカツ アップルゼリー	ごはん 三平汁 ザンギ ごま和え(小松菜・もやし)
黒パン/豚肩肉、セロリ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏ガラ、カレー粉、ワイン／バラベーコン、小松菜、もやし、いりごま/梨缶詰		ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、にんにく、むきエビ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、青梗菜、きくらげ、ごま油、鶏ガラ、豚骨、煮干し/長ねぎ/じゃが芋、菜種油、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/柿	胚芽精米、米粒麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干しいたけ、グリンピース/メンチカツ、菜種油/りんごジュース、粉寒天	白飯/鮭、豆腐、じゃが芋、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、むろあじ、宗田かつお、昆布/鶏むね肉、生姜、にんにく、卵、片栗粉、菜種油/小松菜、もやし、いりごま
9	10	11 前田4年生なし	12	13
豆パン 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 冷凍パイン	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え(ほうれん草・白菜)	カレーうどん 青のりポテト みかん	焼豚チャーハン 揚げぎょうざ フルーツミックス	和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) さんまスパイス揚げ
豆パン/豚もも肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、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、鶏ガラ、ワイン/ほうれん草、コーン、いりごま/パイン缶詰	白飯/豆腐、豚もも肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、オイスターソース、片栗粉/ししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油/ほうれん草、白菜、のり	ソフトめん、鶏むね肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、カレー粉、むろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、青のり/みかん	胚芽精米、米粒麦、豚もも肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、ごま油/ぎょうざ、菜種油/缶詰(みかん、パイン、りんご、黄桃、梨)	白飯/鶏むね肉、焼き豆腐、切干し大根、干しいたけ、ひじき、いりごま、生姜、ごぼう、人参、みそ/大根、油揚げ、むろあじ、宗田かつお、昆布、みそ、/さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、菜種油
16	17	18	19	20
角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム	肉炒め丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 柿	パスタシーフード トマトーソース ストローポテト サラダ	ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	ごはん けんちん汁 いわしのかばやき 辛子和え(小松菜・もやし・ハム)
パン/チキンウインナー、バラベーコン、キャベツ、じゃが芋、人参、大根、さやいんげん、ワイン、鶏ガラ／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、いりごま、菜種油/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	白飯/ 豚肩肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、いりごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、宗田かつお、昆布、みそ/柿	ソフトパスタ、バラベーコン、むきエビ、イカ、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト、中濃ソース、オレガノ、鶏ガラ/ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃが芋、いりごま	胚芽精米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ/ぶりカツ、菜種油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、いりごま、ごま油	白飯/鶏むね肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田かつお、昆布/いわし、小麦粉、片栗粉、生姜、いりごま、菜種油/ロースハム、小松菜、もやし、辛子
23	24	25 手稲中央　なし	26	27 手稲中央早出し
		きつねうどん ごまみそポテト りんご	ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	豚すき丼 味噌汁(じゃが芋・わかめ) きびなごのカリカリフライ
		ソフトめん、油揚げ、千しいたけ、つと、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれん草、むろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、みそ、すりごま、菜種油/りんご	胚芽精米、米粒麦、豚もも肉、焼き豆腐、メンマ、人参、小松菜、もやし、長ねぎ、生姜、にんにく、いりごま、ごま油、豆板醤/かぼちゃチーズフライ、菜種油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨)	白飯/ 豚肩肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草/じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌、むろあじ、宗田かつお、昆布/きびなごのカリカリフライ、菜種油
30	12/1	12/2	12/3	12/4
かぼちゃパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ りんご	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし(小松菜・もやし)	塩ラーメン 大学芋 パイン缶づめ	きのこごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 高野豆腐のフライ	キーマカレー あさりの カリッとサラダ
かぼちゃパン/コーン、バラベーコン、人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏ガラ、ワイン、鶏ガラ/白花豆コロッケ、菜種油/りんご	白飯/豚肩肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切干し大根、さやいんげん、干しいたけ、生姜/ひじき春巻、菜種油/小松菜、もやし、糸かつお	ソフトラーメン、豚もも肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布／さつま芋、水あめ、いりごま、菜種油/パイン缶詰	胚芽精米、米粒麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、えのきたけ、しめじ、たもぎたけ、干しいたけ、グリンピース/小松菜、厚揚げ、みそ、むろあじ、宗田かつお、昆布/高野豆腐、カレー粉、小麦粉、パン粉、すりごま、いりごま、卵、菜種油	白飯/ 豚もも肉、ワイン、玉ねぎ、人参、セロリー、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、トマトケチャップ、オールスパイス、ナツメグ /あさり、生姜、小麦粉、片栗粉、菜種油、きゅうり、キャベツ、人参、辛子、ごま油、いりごま

☆調味料以外の使用する食材です。　☆牛乳(200ml)は毎日つきます。　☆天候や流通の関係で変更になることがあります。
☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。