

給食だより

11月号

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立前田中学校

学校祭、合唱コンクールと大きな行事が終わり、今年も残すところあと2ヶ月となりましたね。
体調を崩さないよう、三食しっかり食べて休養をとり、ウイルスに負けない体を作りましょう。

いいにほんしょく

11月24日は 和食の日

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

① 多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用

和食は四季折々の新鮮な食材を用い、素材本来の風味や食感を生かす調理法が特徴です。自然の恵みを尊重する精神が表れています。



② バランスよく健康的な食生活

ごはん、みそ汁、魚または肉の主菜1品と野菜の副菜2品を組み合わせた「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスとされています。



和食の4つの特徴

③ 自然の美しさを表現

和食は旬の食材、器、盛り付けに季節感を取り入れ、自然の美しさや四季の変化を繊細に表現する、日本独自の美意識を映し出します。



④ 正月などの年中行事とのかかわり

おせち料理やちらし寿司など、和食は年中行事と深く関わっています。料理を通じて伝統や願いを伝える重要な文化的役割を果たします。



和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体で、和食にとっては味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。

昆布



収穫したこんぶを干して、乾燥させたもの。うまみ成分グルタミン酸が豊富。まろやかで深みのあるだしが取れ、和食の基本的なだし素材として使われる。

かつお節



かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたもの。イノシン酸といううまみ成分が多い。香り高くすっきりした味わいで、昆布と合わせてだしを取ることが多い。

煮干し



小魚を乾燥させたもので、グルタミン酸やイノシン酸を含み、だしにコクと深みを与える。独特の魚の香りがあり、味噌汁やラーメンに使われる。

ランチルーム給食が始まります！

11月7日から今年度2回目のランチルーム給食がスタートします。1・3年生と6組は11月、2年生は12月に行います！

教室とは違う雰囲気でお腹いっぱい食べて、ぜひ楽しみながら食べてください。

給食時には栄養士からのお話もあります！
今回はどんなお話が聞けるのか・・・楽しみに！

11月27日は リザーブ給食です！

テーマ「地産地消について考えよう」

今回のリザーブ給食は、帯広市のご当地グルメ「豚丼」と釧路市のご当地グルメ「ザンタレ丼」の選択です。

食料自給率ダントツ全国1位を誇る北海道。いろいろな食品が値上げされている今こそ、地域で生産されたものを、その地域で消費する地産地消について考えてみましょう。



牛乳200mlは毎日つきます。

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日 ランチルーム1年
文化の日 	カレーラーメン 白花豆コロッケ パイン缶詰	ごぼうピラフ さんまごまフライ 磯和え	ご飯 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮	横割パンズ/スライスチーズ あさりのチャウダー メンチカツ 大根サラダ
10日 ランチルーム1年	11日 ランチルーム1年	12日	13日 ランチルーム1年	14日 ランチルーム1年
チキンカレー 野菜の醤油漬け	塩ラーメン 大学芋 柿	ビビンバ エビバーグ フルーツ白玉	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	ロールパン ボトフ 白身魚のハーブ焼き 洋なし缶
チキンカレー 白飯、鶏肉、胡椒、ワケ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ゆり、りんご、生姜、にんにく、グリンピース、小麦粉、油、カレー粉、カレー、オスターソース、醤油、ワケ、塩、砂糖、みりん、白、鶏がらスープ 野菜の醤油漬け 大根、胡瓜、人参、醤油、みりん、砂糖、水あめ、酢	塩ラーメン ワケ、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、ごま油、ごま、△だし 大学芋 さつまいも、油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒ごま	ビビンバ 胚芽米、大豆、豚肉、焼き豆腐、ワケ、油、酒、みりん、豆板、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子 エビバーグ Eバーグ（えび、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、はちみつ、食塩、胡椒）、油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ワケ、砂糖、みりん、でん粉 フルーツ白玉 みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、白玉もち、上白糖、ワケ	豆腐のオイスターソース煮 豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、だしのこ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、オスターソース、胡椒、酒、でん粉、鶏がらスープ ひじき入りぎょうざ ひじき入りぎょうざ（キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、砂糖、醤油、生姜、椎茸、ホトトギス、かき、塩、胡椒、小麦粉）、油 おひたし 小松菜、もやし、糸かつお、醤油	ボトフ ホーリーキャベツ、ピーマン、キャベツ、じゃが芋、人参、さやいんげん、大根、塩、砂糖、醤油、ワケ、胡椒、鶏がらスープ 白身魚のハーブ焼き 真だら切り身、にんにく、ワケ、塩、胡椒、パン粉、粉チーズ、パセリ、シロ、カレー粉、油
17日 ランチルーム3年	18日 ランチルーム3年	19日 ランチルーム3年	20日 ランチルーム3年	21日
ご飯 肉片湯（ローペンタン） 十勝大豆コロッケ ごま和え	パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ パイン缶詰	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かれい唐揚げ しょうが和え	黒コッパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ りんご
肉片湯（ローペンタン） 豚、生姜、でん粉、人参、白菜、椎茸、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、塩、胡椒、酒、みりん、ごま油、鶏がらスープ 大豆コロッケ 十勝大豆コロッケ（じゃが芋、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、でん粉、香辛料等）、油 ごま和え 小松菜、もやし、ごま、砂糖、醤油	パスタシーフードトマトソース ワケ、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、ごま油、ごま、△だし 鶏がらスープ 青のりポテト じゃが芋、油、塩、胡椒、青のり	焼豚チャーハン 胚芽米、大豆、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、人参、玉ねぎ、グリンピース、油、ごま油、醤油、塩、胡椒 南瓜コロッケ 南瓜コロッケ（かぼちゃ、パン粉、マヨネーズ、玉ねぎ、植物油、脂、脱脂粉乳、米粉、砂糖、小麦粉、塩）、油	じゃがいものそぼろ煮 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、水、油、切り干し大根、さやいんげん、椎茸、生姜、油、醤油、黒砂糖、砂糖、酒、みそ、みりん、昆布 かれい唐揚げ かれい唐揚げ（黒がれい、でん粉）、油（大根、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉） しょうが和え ほうれん草、もやし、生姜、醤油、みりん	ポテトグラタン 人参、玉ねぎ、じゃが芋、人参、小麦粉、ワケ、油、チーズ、ホトトギス、牛乳、豆乳、塩、胡椒、ワケ、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ 厚揚げサラダ 厚揚げ、生姜、油、でん粉、小麦粉、油、キャベツ、胡瓜、人参、醤油、砂糖、酢、胡椒、ごま油、白ごま
24日	25日 ランチルーム6組	26日	27日 リザーブ給食	28日
振替休日 	たぬきうどん チーズポテト焼き 温州みかんゼリー	コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶	★豚丼 ★ザンタレ丼 味噌汁 みかん	揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ
	たぬきうどん ソフトめん、あさり、さくらえび素干し、かたくりいわし煮干し、人参、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、油、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、もぎたけ、椎茸、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、△だし チーズポテト焼き じゃが芋、砂糖、牛乳、チーズ、ミックスチーズ 温州みかんゼリー （みかん果汁、△とろろ糖、果糖、ぶどう糖、液糖、砂糖、果糖、グル化剤、乳酸Ca、香料、酸味料、ビタミンC、クエン酸Na）	コーンピラフ 胚芽米、大豆、ワケ、人参、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、油、塩、胡椒 高野豆腐のフライ 凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、加え、粉、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油	豚丼 白飯、豚肉、グリンピース、醤油、みりん、砂糖、酒、生姜、でん粉 ザンタレ丼 白飯、鶏肉、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、でん粉、胡椒、ねぎ 味噌汁 凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、△だし	揚げパン ワケ、人参、油、きな粉、グラニュー糖、塩 麦入り野菜スープ 人参、人参、玉ねぎ、キャベツ、セリ、大根、醤油、塩、胡椒、ワケ、△だし バンバンジーサラダ 若鶏肉、さき、塩、酒、緑豆はるさめ、もやし、胡瓜、長ねぎ、生姜、醤油、みそ、酢、砂糖、豆板糖、ごま油、白ごま

★☆は、冷凍などの加工食品を表示しています。
△のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はください。
★果物は、使用予定を載せています。
★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。
★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。