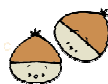




きゅうしょくだより



令和 7 年 10 月 31 日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

世界に誇れる和食文化

～11月24日は和食の日～

11月24日は「和食の日」です。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。無形文化遺産は、目に見えない形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて「和食」を未来へと伝えていくことが重要です。

和食の よいところ



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を支える
栄養バランス



自然の美しさと季節の
移ろいの表現

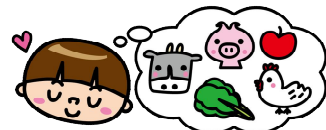


正月などの年中行事と
密接な関わり



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本には、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



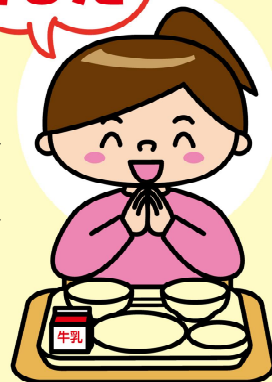
いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。





よていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。

※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。

※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。

※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。

※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日	△きつねうどん ★チーズポテト かき 北の沢小5年生校外学習給食なし	ツナライス レバー入りハンバーグ ごまあえ	ごはん みそおでん △いわしのスパイスあげび らき のりのつくだに	△★◎かくしよく ボルシチ △◎しろみざかなフライ ★きなこクリーム 第4回北海道を食べよう！
	ソフトめん(小麦粉)、油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまご、ほうれんそう、本みりん、穀物酢、唐辛子一味、むろあじ、昆布、じゃがいも、上白糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、食塩、かき	精白米、大麦、清酒、食塩、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、レバー入りハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、食塩、香辛料、エデンプン)、油、こまつな、もやし、ごま、きび砂糖、醤油	精白米/焼き竹輪、ひじき入りがんも、うずら卵、板こんにやく、にんじん、だいこん、ふき水煮、根昆布、てんさい糖、醤油、清酒、赤みそ、白みそ、みりん、風味、むろあじ、昆布、いわし、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、油、もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、風調味料、てんさい糖、水あめ	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク/ポークウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーズ、セロリ、にんにく、油、パセリ、トマト缶詰、ケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、オレガノ、鶏がらスープ、真だら、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、油、豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター
10日	11日	12日	13日	14日
△カレーライス やさいのしょうゆづけ	△◆パスタシーフードマト ソース あおのりポテト	ひじきごはん みそしる(じゃがいも・わかめ) △◎ほっけフライ	ごはん いしかりなべ ◎ザンギ おひたし	△★◎ツイストパン △★ポテトグラタン ほうれんそうとコーンのサ ラダ りんご
精白米、鶏肉もも、食塩、黒こしょう、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレー粉、カレーうどん、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールスパイス、鶏がらスープ、だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん、風味、きび砂糖、水あめ、穀物酢	ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、おきざび、白ワイン、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、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ、じゃがいも、油、食塩、青のり	精白米、大麦、清酒、食塩、鶏肉もも、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース、油、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、油	精白米/鮭タイス、食塩、清酒、豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、つきこんにゃく、ふなしめじ、長ねぎ、白みそ、本みりん、さんしょう、むろあじ、宗田、昆布、鶏肉、醤油、清酒、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉、こまつな、はくさい、ごま、醤油	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク/ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、パン粉、バター、パセリ、ほうれんそう、ホールコーン、ごま、油、きび砂糖、穀物酢、醤油、りんご
17日	18日	19日	20日	21日
振替休業日	△しおラーメン だいがくいも おうとうかん	★ごぼうピラフ △ブリカツ ぶどう/かき/なし リザーブ給食	ごはん きのこじる さんまのにつけ みかん	△★◎コッパパン △★コーンポタージュ △★しろはなまめコロック もやしのごまサラダ
	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、風調味料、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/さつま、いも、油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、ごま、黄桃缶詰	精白米、大麦、バター、白ワイン、食塩、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、油、醤油、黒こしょう、ブリカツ(ぶり、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、植物油、ぶどう糖、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イーストフード、バターミックス、ライ麦、コーンフラワー、こしょう)、油、ぶどう、柿、梨	精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布、さんま、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、穀物酢/みかん	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク/クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、白花豆コロッケ(白花豆、じゃがいも、バター、砂糖、パン粉、でん粉、粉末大豆たんぱく、植物油)、油、ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、ごま
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	△カレーうどん ごまポテト りんごかん	やきばたチャーハン △★かぼちゃコロック ★ヨーグルトあえ	ごはん ◆△とうふとえびのチリ ソースに △ひじきいりぎょうざ たたききゅうり	△★◎くろコッパパン △★かぼちゃシチュー △あつあげサラダ みかん
	ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、清酒、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、たまご、たけ、長ねぎ、小麦粉、油、カレー粉、醤油、きび砂糖、本みりん、カレーうどん、むろあじ、昆布、じゃがいも、油、ごま、きび砂糖、食塩、りんごかん	精白米、大麦、醤油、清酒、豚肉、油、長ねぎ、しょうが、にんにく、みりん、風味、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油、食塩、黒こしょう、かぼちゃコロック(かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、脱脂粉乳、パン粉、米粉、砂糖、小麦粉)、油、みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	精白米/豆腐、おきざび、清酒、かたくり粉、小麦粉、油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、油、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、パプリカ、チリパウダー、かたくり粉、鶏がらスープ、ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ネギ、でん粉、ごま油、砂糖、しょうゆ、しょうが、しいたけ、ホタテエキス、カキエキス、こしょう、小麦粉)、油、きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、ごま	小麦粉、マーガリン、黒砂糖、卵、スキムミルク/ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、厚揚げ、しょうが、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、ごま/みかん