11月の給食だより

令和8年(2026年)11月号
札幌市立明園小学校
札幌市立本町小学校

朝晩の冷え込みが強まり、冬の訪れを感じる季節になりました。寒い季節を元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。温かい料理を取り入れながら、栄養バランスのよい食事を心掛け、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月24日は「和食の日」

いいにほんしょく

11月24日は、語呂合わせから**“いい日本食”「和食の日」**とされています。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるように」という願いが込められています。和食を未来につなぐのは私たちです。

多様で新鮮な食材と、その味わいを活かす知恵と技

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



栄養バランスが良く、健康的な食生活

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を使って、動物性油脂や塩分の摂り過ぎをおさえることができます。



四季のうつろいや自然の美しさを表現

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



年中行事との関わりと、自然の恵みへの感謝

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人と共に食べものを用意し、食べることで絆を深めてきました。



（一般社団法人 和食文化国民会議「だしで味わう和食の日」より転載、一部改変）

給食メニューを作ってみましょう！ いもだんご汁



北海道は、じゃがいもの生産量が全国一です。「いもだんご汁」は、じゃがいもを使った北海道の郷土料理です。もちもちとした食感のいもだんごと、野菜のうま味が楽しめる、子どもたちにも人気のメニューです。

11/25の給食に登場します。



材料（4人分）

- 鶏肉……20g
- 酒（下味）……少々
- じゃがいも……200g（中1個）
- 片栗粉……大さじ2
- 塩（いもだんご用）……少々
- 人参……40g
- 大根……80g
- ごぼう……30g
- 長ねぎ……40g
- サラダ油……小さじ1
- A
  - 醤油……大さじ1
  - 酒……小さじ1
  - 塩……少々
- だし汁……600mL

作り方

① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。

② ごぼうはささがきにして水にさらす。人参と大根は5mm 幅のいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。

③ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてから、やわらかくなるまで蒸す。

④ じゃがいもが熱いうちにつぶし、塩とかたくり粉を加えてよく練る。

⑤ まな板に片栗粉（分量外）をふり、④を直径2cm 程度の棒状にのばして、8mm 幅に切る。（手で丸めて作ることもできます。）

⑥ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、人参、大根を炒める。だし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。

⑦ A の調味料を加え、いもだんごを少しずつ入れて煮る。

⑧ いもだんごが浮き上がり、中まで火が通ったら、長ねぎを加えて味をととのえる。

１１月　よていこんだて



※　牛乳は毎日200mL 付きます。
※　果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
2 本町小 振替休業 きつねうどん ごまみそポテト りんご ①油揚げ・醤油・つと・干し椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草・酢・唐辛子・削り節・昆布/ ②じゃが芋・みそ・ごま/③りんご/	3 	4 豚すき丼 みそ汁 きびなごのカリカリフライ ①豚肩肉・白滝・玉ねぎ・竹の子・たもぎ茸・醤油・ほうれん草/ ②じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ ③きびなごのカリカリフライ（冷凍）/	5 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム ①チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・さやいんげん・醤油・鶏がら/ ②ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま/ ③豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター/	6 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし ①豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜・醤油・黒砂糖/ ②ひじき春巻（冷凍） ③小松菜・もやし・かつお節・醤油/
9 明園小 振替休業 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト バナナ ①豚もも肉・生姜・にんにく・醤油・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・竹の子・チンゲン菜・きくらげ・ごま油・鶏がら・豚骨・煮干し・長ねぎ/ ②じゃが芋・カレー粉・香辛料/ ③バナナ/	10 きのこご飯 みそ汁 高野豆腐のフライ ①米・麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき茸・ぶなしめじ・たもぎ茸・干し椎茸・グリンピース・醤油/ ②厚揚げ・小松菜・みそ・削り節・昆布/ ③凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/	11 和風そぼろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ ①鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・醤油・唐辛子/ ②大根・油揚げ・みそ・削り節・昆布/ ③さんま・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・香辛料/	12 豆パン 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 洋なし缶 ②豚肩肉・カレー粉・セロリー・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・ルウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ ③ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・ごま/ ④洋なし缶/	13 ご飯 すまし汁 とんかつ（味噌だれ） しょうが和え ②豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ ③豚もも肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・醤油・ごま油・ごま/ ④小松菜・白菜・生姜・醤油/
16 リザーブ給食 パスタクリームソース かぼちゃチップサラダ ごぼうチップサラダ ①ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ茸・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・豚骨/ ②南瓜・ハム・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・酢・醤油・ごま/ ③ごぼう・ハム・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・酢・醤油・ごま/	17 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ ①米・麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干し椎茸・グリンピース・醤油/ ②メンチカツ（冷凍）/ ③ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・ごま油・からし/	18 キーマカレー あさりのカリッとサラダ ①豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・香辛料/ ②あさり・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・ごま/	19 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー ②コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ ③白花豆コロッケ（冷凍） ④りんごジュース・粉寒天/	20 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え ②豆腐・豚もも肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・オイスターソース・片栗粉/ ③カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・酢/ ④ほうれん草・白菜・のり・醤油/
23 	24 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス ①米・麦・醤油・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・唐辛子・酢/ ②かぼちゃチーズフライ(冷凍) ③果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)/	25 ご飯 芋団子汁 かれいから揚げ（BBQソース） のりとあさりの佃煮 ②鶏もも肉・じゃが芋・片栗粉・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ ③かれいから揚げ（冷凍）・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ソース・片栗粉/ ④あさり・生姜・醤油・のり・ひじき・水あめ/	26 レーズンパン 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 柿 ②豚ひき肉・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・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら/ ③ほうれん草・コーン・ごま・酢・醤油/ ④柿	27 ご飯 けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え ②鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ ③いわし・小麦粉・片栗粉・醤油・生姜・ごま/ ④ハム・小松菜・もやし・醤油・からし/
30 カレーうどん 青のりポテト みかん ①鶏むね肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・竹の子・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たもぎ茸・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・醤油・ルウ・削り節・昆布/ ②じゃが芋・青のり/ ③みかん/	12/1 焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス ①米・麦・醤油・豚もも肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリンピース・ごま油/ ②鶏むね肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉/ ③果物缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・梨)/	2 肉炒め丼 みそ汁 柿 ①豚肩肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・醤油・玉ねぎ・りんご・ソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/ ②キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/ ③柿/	3 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん ②ベーコン・南瓜・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・鶏がら/ ③ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・酢・醤油・ごま/ ④みかん/	4 ご飯 ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり ②豚もも肉・醤油・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・ごま・ごま油・醤油・唐辛子・豆板醤・にんにく・生姜・りんご/ ③ぎょうざ（冷凍）/ ④きゅうり・醤油・ごま油・ごま/