

# 給食だより 11月

※11月4日(火)～11月28日(金)

令和7年10月31日発行

札幌市立もみじ台中学校

札幌市立上野幌中学校

11月24日は「和食の日」です。次の日の25日には、「和食の良さを知ろう」をテーマにリザーブ給食を実施します。日本人が大切にしてきた和食文化について、リザーブ給食を通して考えてもらえたらと思います。今年のリザーブ給食は、和食の献立の中で「豚肉の竜田揚げ」または「たらざんぎ」を選ぶものとなっています。



## 11月24日は「和食の日」

### 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で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変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定しました。

#### 和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

##### 主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

##### 汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

##### 三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

#### 和食文化の特徴

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

##### 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

##### バランスがよく、健康的な食生活

飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形と言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

##### 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

##### 年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。

# 11月の 予定献立

\*牛乳は毎日つきます。  
\*果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。  
\*小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。  
\*1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

| 月                                                                                                                                                                                                 | 火                                                                                                | 水                                                                                                                       | 木                                                                                                        | 金                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3日                                                                                                                                                                                                | 4日                                                                                               | 5日                                                                                                                      | 6日                                                                                                       | 7日                                                                                                                             |
| 文化の日                                                                                                                                                                                              | チキンカレー<br>野菜の醤油漬け                                                                                | 揚げパン(きなこ味)<br>麦入り野菜スープ<br>中華サラダ                                                                                         | ごぼうピラフ<br>チーズフォンデュサンドコロッケ<br>フルーツカクテル                                                                    | 塩ラーメン<br>大学芋<br>柿                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                                         | もみじ台中2年給食なし<br>清田区産白ごぼう使用                                                                                |                                                                                                                                |
|                                                                                                                  | 白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、なたね油、小麦粉/だいこん、きゅうり、にんじん                          | ソフトフランスパン、なたね油、きな粉/ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦/ハム、緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、ごま油、ごま                                        | 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、なたね油/チーズフォンデュサンドコロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、りんごジュース | ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、メンマ、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、ごま油、ごま/さつまいも、なたね油、ごま/柿                                           |
| 10日                                                                                                                                                                                               | 11日                                                                                              | 12日                                                                                                                     | 13日                                                                                                      | 14日                                                                                                                            |
| 焼豚チャーハン<br>南瓜コロッケ<br>黄桃缶                                                                                                                                                                          | ご飯<br>石狩鍋<br>ごまザンギ<br>のりの佃煮                                                                      | 横割バンズ<br>あさりのチャウダー<br>メンチカツ、ケチャップソース<br>Feスライスチーズ<br>大根サラダ                                                              | 鶏ミックス丼<br>味噌汁<br>りんご缶                                                                                    | パスタシーフードトマトソース<br>青のりポテト<br>ヨーグルト                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                                         | 清田区産干しいたけ使用                                                                                              |                                                                                                                                |
| 胚芽精米、大麦、なたね油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/かぼちゃコロッケ、なたね油/黄桃缶詰                                                                                                                | 白飯/鮭ダイス、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、つきこんにやく、ぶなしめじ、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、でん粉、ごま、なたね油/もみのり、ひじき                  | 横割リバンズパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/メンチカツ、なたね油/スライスチーズ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油       | 白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、でん粉、なたね油、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、ごま/高野豆腐、塩わかめ、長ねぎ/りんご缶                               | ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、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、トマトピューレ、トマト缶/じゃがいも、なたね油、青のり/ヨーグルト                               |
| 17日                                                                                                                                                                                               | 18日                                                                                              | 19日                                                                                                                     | 20日                                                                                                      | 21日                                                                                                                            |
| いりこめし<br>豚汁<br>焼きハンバーグ、バーベキューソース                                                                                                                                                                  | ご飯<br>マーボー豆腐<br>ひじき春巻<br>ナムル                                                                     | ロールパン<br>ポトフ<br>白身魚のハーブ焼き<br>みかん                                                                                        | 肉炒め丼<br>味噌汁<br>さつまいも天ぷら                                                                                  | カレーラーメン<br>白花豆コロッケ<br>洋なし缶                                                                                                     |
| 食べよう!ニッポン!(香川県)                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                                         | もみじ台中6組なし                                                                                                |                                                                                                                                |
| 胚芽精米、大麦、かたくちいわし煮干し、油揚げ、にんじん、ごぼう、むき枝豆/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、なたね油/ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、でん粉                                                                                     | 白飯/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、でん粉/ひじき春巻、なたね油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、ごま                | ロールパン/ボークウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、大根/真だら、にんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油/みかん                                       | 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でん粉、ごま油、ごま/大根、油揚げ/さつまいも、小麦粉、全卵、なたね油                     | ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、トマトピューレ、りんご/白花豆コロッケ、なたね油/洋梨缶                               |
| 24日                                                                                                                                                                                               | 25日                                                                                              | 26日                                                                                                                     | 27日                                                                                                      | 28日                                                                                                                            |
| <div> <div>&lt;リザーブ給食&gt;</div> <div>25日は、「和食の良さを知ろう〜ごはんにあうおかず〜」をテーマに、リザーブ給食を実施します。</div> <div>  </div> </div> | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の竜田揚げ<br>たらザンギ<br>五目きんぴら                                                          | 黒コッペパン<br>ポテトグラタン<br>厚揚げサラダ<br>パイン缶詰                                                                                    | ビビンバ<br>エビバーグ、照り焼きソース<br>フルーツミックス                                                                        | たぬきうどん(えび入り)<br>チーズポテト<br>みかんゼリー                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                   | リザーブ給食                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                          | 清田区産干しいたけ使用                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                   | 白飯/厚揚げ、小松菜/豚肉、しょうが、でん粉、小麦粉、なたね油/たらザンギ、なたね油/豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにやく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、なたね油、ごま油、ごま | 黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、なたね油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/パイン缶詰 | 胚芽精米、大麦、豚挽肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま/エビバーグ、なたね油、でん粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶   | ソフトめん、あさり、さくらえび煮干し、かたくちいわし煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/温州みかんゼリー |