

給食だより



令和8年10月30日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校



ほっぺた落ちちゃう北海道メニュー

もみじの森小4年生が総合学習で北海道食材を使用した献立を考えました。
今月は4年2組の考案献立を実施します。

27日(金)

- ★北海道の英雄 ザンタレ丼
(北海道産 鶏肉)
- ★味噌汁
- ★ナムル



お楽しみに！

11月24日は「和食の日」です

「11月」(いい)
「24日」(日本食の日)

一汁三菜を基本とする日本人の伝統的な食文化である「和食」は、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。11月24日を日本の食文化の大切さを考える日として「和食の日」と制定しました。給食でもご飯を中心とした和食や、行事食、郷土料理を取り入れ伝統的な食文化を伝えています。

和食 4つの特徴

新鮮な食材と素材のもちあじを生かす

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、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。



栄養のバランスがよい健康的な食事

ご飯を中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使う和食は、栄養のバランスがとりやすく、だしのうま味で動物性油脂や塩分のとりすぎをおさえることができます。



季節の移ろいや自然の美しさを表現

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。



年中行事との深いつながり

日本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。みんなで一緒に食事することで家族や地域の絆を深めてきました。



11月のこんだて



月	火	水	木	金
2日 塩ラーメン 大学芋 りんご	3日 文化の日	4日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス	5日 角食 ポトフ 釧路産鱈フライ きなこクリーム	6日 白飯 豆とひき肉のカレー コロコロサラダ
豚肉・しょうが・にんにく・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・わかめ／さつまいも・ごま		胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・コーン・たまねぎ・しいたけ／白花豆・じゃがいも・バター／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶	チキンウインナー・じゃがいも・ベーコン・キャベツ・にんじん・だいこん・鱈／豆乳・きなこ・コーンスターチ・バター	豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン／ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま
9日 振替休業日	10日 ビビンバ かぼちゃの チーズフライ 黄桃缶	11日 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	12日 ロールパン クリームシチュー カレー風味 もやしのごまサラダ 柿	13日 白飯 じゃがいもの そぼろ煮 ひじき入り春巻き おかかふりかけ
	胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・にんじん・長ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・こまつな・ごま／かぼちゃ・牛乳・チーズ	豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれんそう／じゃがいも・わかめ・長ねぎ／きゅうり・ごま	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク／こまつな・もやし・コーン・にんじん・ごま	豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・大豆・切干大根・しいたけ・しょうが／たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・オイスターソース／しらすぼし・のり・青のり・糸鰹・ごま
16日 きつねうどん ごまポテト みかん	17日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 ほっけフライ	18日 白飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	19日 黒コッパパン チキンクリーム煮 ほうれんそうと コーンのサラダ りんご	20日 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ
油揚げ・つと・しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう／じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま／厚揚げ・こまつな／ほっけ・卵	豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・オイスターソース／ししゃも／ほうれんそう・はくさい・のり	鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・バター・牛乳・スキムミルク・豆乳／ほうれんそう・コーン・ごま	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく／こまつな・もやし・ベーコン
23日 勤労感謝の日	24日 コーンピラフ 小松菜サラダ メンチカツ＋ソース	25日 白飯 芋団子汁 いわしのカリカリ フライ のりの佃煮	26日 コッパパン かぼちゃのシチュー あさりの パスタサラダ みかん	27日 ★もみじの森小 4年2組考案献立 ザンタレ丼 味噌汁 ナムル
	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ・マッシュルーム／豚肉・たまねぎ／ハム・春雨・ひじき・こまつな	鶏肉・じゃがいも・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ／いわし・しょうが／のり・ひじき	ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク／あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま	鶏肉・しょうが・にんにく・豆腐・わかめ・長ねぎ／ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま
30日 パスタシーフード トマトソース ごぼうチップサラダ	<div> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は毎日 200ml つきます。 ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。 ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。 ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。 </div>			
ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・マッシュルーム・セロリー・にんにく／ハム・キャベツ・きゅうり・コーンごぼう・ごま				

毎日清潔な「ハンカチ」「ランチマット」「エプロン」「帽子」「マスク」の準備をお願いします

行事予定
共栄小
4日 6年校外学習
10日 4年校外学習

行事予定
もみじの森小
12日 4年校外学習