



給食だより 11月

令和7年(2025年)10月31日 札幌市立苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



和食の良さを見直そう!

いいにほんしょく
11月24日は **和食の日**

「和食」とは自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ご飯」と「だし」の旨味。「ご飯」をおいしく食べるために、味噌汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。旬の食材を上手に取り入れた和食の良さをもう一度見直してみましょう。

一汁三菜

●副菜●

野菜やいも、きのこ、海藻を材料にした料理で主に体の調子を整えます。

●主菜●

魚や肉、卵、豆・豆製品を使った料理で、主に体をつくるもとになります。



●ご飯●

主にエネルギーのもとになる大切なものです。

●汁物●

だしを使い、野菜やきのこ、海藻など、様々な食材を入れることができます。

和食の配膳

昔、テーブルなどが無かった時代は、お膳などに料理を盛りつけた器を並べて食事をしていました。お膳の正面に姿勢よく座ると、料理を食べる時に口までの距離が遠いので、自然と器を持って食べるようになったと言われています。

ご飯茶碗や汁椀は、箸を持たない方の手に持って食べます。ご飯茶碗は上げ下げが多いので左手前に置いて、右手前には汁椀を置きます。現代のようにテーブルや机に配膳し、椅子に座って和食を食べるようになって、この食事のマナーが受け継がれています。

ごはんを中心にした食べ方



和食の食べ方は、「ごはん」「おかず」「ごはん」というように、ごはんとおかずを交互に食べることが基本です。ごはんは淡泊な味で、色々な料理と合うので、口の中でごはんとおかずが混じり合い、おいしく感じられます。

茶碗と箸を正しく持とう

茶碗



親指を茶碗のふちにかけて、4本の指で茶碗の底を支えます。

親指と人差し指と中指で、上の箸を持ち、下の箸は親指の付け根と薬指で支えます。

箸



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

多様で新鮮な食材を使い
その味わいを生かす

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、その味わいを生かす調理方法があります。



健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスを摂りやすく、だしの旨味により、動物性油脂や食塩の摂り過ぎを抑えることができます。



自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にそえたり、料理に合う器をつかったりして、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
自然の恵みに感謝する

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



11月の予定献立



月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え(小松菜・もやし)	5 ツイストパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん	6 肉炒め丼 味噌汁(大根・油揚げ) ししゃものから揚げ	7 きつねうどん チーズポテト 柿
★牛乳は毎日200mL つきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。	◆胚芽米 大麦 焼豆腐 ツナ水 煮 人参 ごぼう 干椎茸 グリンピース 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん風 塩 ◆レバー入りメンチカツ牛肉 玉ねぎ 豚ひき肉 豚脂 牛脂 豚肉 でん粉 大豆たん白 塩 醤油 トマトケチャップ 香辛料 パン粉 小麦粉 植物油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油	ツイストパン小麦粉 イースト 塩 マーガリン ヨーソング 砂糖 脱脂粉乳 卵 ◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ キュウリ 人参 醤油 きび糖 酢 ごま油 白ごま ◆みかん	◆白飯 豚肉 ミモ 人参 菜種油 もやし 小松菜 醤油 みりん風 玉ねぎ りんご ウスターソース きび糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 白ごま ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ 昆布 ◆子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 酢	◆ソフト麺小麦粉 塩 水 油揚げ つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ草 ほうれん草 醤油 きび糖 酒 本みりん みりん風 酢 唐辛子 むろ 昆布 ◆じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 塩 ◆柿
10 苗穂小 学習発表会 振替休業日 元町北小 学びの発表会 振替休業日	11 チキンカレーライス あさりのサラダ	12 祝北小6年青年科観摩 食パン ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム	13 ごぼうピラフ いわしスパイス揚げ 黄桃缶	14 塩ラーメン シナモンポテト みかん
	◆白飯 鶏肉 白ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレー (ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 醤油 きび糖 酒 みりん風 キュウリ キャベツ 人参 酢 菜種油 からし ごま油 白ごま	◆食パン小麦粉 イースト 塩 マーガリン ヨーソング 砂糖 脱脂粉乳 卵 ◆チキンカレー(鶏肉 豚肉 水 あめ えんどう豆たん白 たん白加水 分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母) ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん 塩 醤油 白ワイン コショウ 鶏がらスープ ◆白身魚フライ 小麦粉 卵 片栗粉 菜種油 ◆豆乳 きな粉 きび糖 ヨーソング 塩 バター	◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油 塩 醤油 コショウ ◆いわし 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 卵 バター コショウ 菜種油 ◆黄桃缶	◆ソフト麺小麦粉 塩 かん水 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 ミモ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 醤油 酒 みりん風 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シナモン ◆みかん
17 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ フルーツミックス	18 ご飯 石狩汁 ザンギ おひたし(小松菜・もやし)	19 ツイストパン チキンクリーム煮 小松菜とコーンのサラダ みかん	20 リザーブ給食 ◇マーボー豆腐丼 ◇肉そぼろ丼 日本海産ほっけフライ ミニトマト	21 パスタシーフードトマト ソース(えび・あさり・いか入) 青のりポテト
◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん風 人参 玉ねぎ コーン 干椎茸 グリンピース 菜種油 ごま油 塩 コショウ ◆南瓜コロケかぼちゃ パン粉 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 塩 菜種油 ◆みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶 上白糖	◆白飯 ◆鮭 塩 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく しめじ 長ねぎ 白味噌 酒 みりん風 山椒 むろ 昆布 宗田 昆布 ◆鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油	◆ツイストパン小麦粉 イースト 塩 マーガリン ヨーソング 砂糖 脱脂粉乳 卵 ◆鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆小松菜 コーン 白ごま 菜種油 きび糖 酢 醤油 ◆みかん	◇白飯 豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 赤味噌 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◇白飯 鶏挽肉 切干大根 ひきき ま 生姜 ごぼう 人参 菜種油 赤味噌 醤油 酒 きび糖 みりん風 唐辛子 ◆日本海産ホッケフライ(ほっけ 小麦粉 塩 ヨーソング 植物油 ぶどう糖 でん粉 イースト) 小麦粉 ヨーソング 増粘剤 菜種油 ◆ミニトマト	◆ソフトパスタ小麦粉 塩 サラダ油 水 ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ 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・ホール) (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 青のり
24 勤労感謝の日 振替休日	25 ひじきご飯 味噌汁(高野豆腐・) 北海道産プリカツ	26 ソフトフランスパン コーンポタージュ 白花生コロケ もやしのごまサラダ	27 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ 磯和え(小松菜・もやし)	28 カレーうどん フレンチポテト パイン缶
★果物は予定です。 食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。	◆胚芽米 大麦 塩 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピース 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん風 ◆高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 むろ 昆布 ◆北海道産プリカツふり 小麦粉 塩 ヨーソング 植物油 ぶどう糖 でん粉 イースト フライ麦 コーンフラワー 増粘剤 コショウ 菜種油	◆ソフトフランスパン小麦粉 イースト 食塩 砂糖 ラード 麦芽エキス 上新粉 ◆(ホール・クリーム)コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆白花生コロケ(白花生 マッシュポテト) バター 上白糖 塩 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆たん白 植物油 貝殻焼成カルシウム 菜種油 ◆小松菜 もやし 人参 醤油 きび糖 酢 赤味噌 酒 トウバンジャン 白ごま	◆白飯 ◆豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 オイスターソース 塩 コショウ 酒 みりん風 片栗粉 ◆ひじき入りぎょうざ(豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 砂糖 醤油 生姜 椎茸 塩 コショウ かつお かつお 小麦粉) 菜種油 ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油	◆ソフト麺小麦粉 塩 水 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干椎茸 ほうれん草 たもぎ草 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 醤油 きび糖 酒 本みりん カレー むろ 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ ◆パイン缶