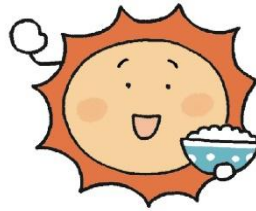


給食だより



2025. 10. 30
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校



「和食」を見直そう!

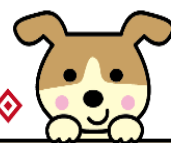


「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社) 和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み



食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です



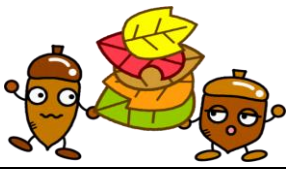
店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示（※）が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの





11月 よてい献立

月	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
	肉炒め丼(ほうれん草) みそ汁 うのはなコロッケ ●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれ ん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/ ●大根 油揚げ/●おから じゃがいも ごぼう 玉ね ぎ にんじん 小麦粉 パ ン粉/	塩ラーメン 大学芋 くだもの ●ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/●さつま芋 水あめ ごま/●りんご/	★コーンピラフ ◎こうや豆腐のフライ パイン缶 ●胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじ ん コーン マッシュルー ム パセリ/●凍り豆腐 小麦粉 卵 ごま/●パイン/ 	チキンカレー 野菜のしょうゆづけ ●精白米 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 グリンピース 小麦粉 /●大根 きゅうり にんじん 水あめ/
10日 ◎★横割りパンズパン ★コーンシチュー Aハンバーガー B◎ザンタレバーガー フルーツミックス	11日 ごはん マーボー豆腐 野菜はるまき 小松菜ナムル	12日 ◎◆たぬきうどん(え び入り) ★チーズポテト 温州みかんゼリー	13日 焼豚チャーハン ★かぼちゃコロッケ 洋なし缶	14日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 カレーから揚げ しょうがえ おろしソース
● 小麦粉 卵 スキムミル ク /●コーン ベーコン 玉 ねぎ にんじん じゃがい も パセリ 小麦粉 バ ター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/●豚肉 鶏肉 大豆 玉ねぎ しょ うが にんにく/●鶏肉 しょうが にんにく 卵 /● みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 なし缶 夏みかん缶/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく にん じん 長ねぎ しいたけ ごま油/●キャベツ ひじき 豚肉 春雨 にんじん 玉 ねぎ 小麦粉 /●ハム 小松 菜 もやし にんじん ご ま/	●ソフトメン さくら えび あさり かたくちいわし にんじん ごぼう ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎた け しいたけ/●じゃが芋 バター スキムミル ク チーズ 牛乳/●温州みか ん果汁/	●胚芽米 大麦 豚肉 長 ねぎ 生姜 にんにく に んじん 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/●かぼちゃ じゃが いも 玉ねぎ スキムミル ク 米粉 小麦粉 パン粉 /●洋なし/	●精白米/●じゃがいも 豚 肉 玉ねぎ にんじん 大 豆 切干大根 しいたけ しょうが いんげん/●かれ い 小麦粉 /ほうれん草 も やし 生姜/●大根/
17日 きなこ揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ	18日 ごはん 石狩鍋 ◎ごまザンギ のりのつくだ煮	19日 カレーラーメン ★白花豆コロッケ くだもの	20日 ★ごぼうピラフ ◎さんまごまフライ 磯あえ	21日 とりミックス丼 みそ汁 くだもの ※7組 校外学習 給食なし
● 小麦粉 きな粉 グラ ニュー糖 油/●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 はるさめ きゅ うり もやし にんじん ごま/	●精白米/●鮭 豆腐 キャ ベツ にんじん 玉ねぎ つきこんにゃく しめじ 長ねぎ/●鶏肉 しょうが にんにく 卵 ごま/●のり ひじき 水あめ/	●ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ね ぎ わかめ 小麦粉 りん ご トマト/●白花豆 じゃ がいも バター スキムミ ルク パン粉 米粉 小麦 粉 /●黄桃/	●胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく コー ン パセリ/●さんま 生姜 小麦粉 卵 ごま/●ほう れん草 もやし のり/	●精白米 鶏肉 厚揚げ しょうが 小麦粉 にんじ ん 玉ねぎ たけのこ し いたけ ビーマン ごま/● 凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/ ●みかん/
24日	25日 ごはん ローペンタン 十勝だいずコロッケ ごまあえ ●精白米/●豚肉 しょうが にんじん 白菜 いたけ たけのこ ほうれん草 長 ねぎ/●じゃがいも 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉/● 小松菜 もやし ごま/	26日 ◆パスタシーフードト マトソース 青のりポテト ★ヨーグルト ●ソフトパスタ ベーコン えび あさり いか 玉ね ぎ にんじん マッシュ ルーム セロリー にんに く パセリ トマト 小麦 粉 /●じゃが芋 あおのり/ ●ヨーグルト/	27日 ビビンバ ◎◆エビバーグ パイン缶 バーベキューソース ●胚芽米 大麦 豚肉 豆 腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん ほう れん草 もやし ごま/● え び すりみ 玉ねぎ はち みつ 卵白 /●パイン/●玉 ねぎ しょうが にんにく	28日 ごはん 豆腐のオイスターソー ス煮 揚げひじききょうざ おひたし ●精白米/●豆腐 豚肉 ピーマン たけのこ 長ね ぎ にんじん しょうが にんにく/●豚肉 鶏肉 キャベツ ひじき 長ねぎ 小麦粉 ごま油 しょうが しいたけ/●小松菜 もやし かつおぶし/

勤労感謝の日

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更
 場合があります。
 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産
 物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合が
 あります。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含
 まれている献立です。
 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。

11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、
 1993年に日本歯科医師会によって定めら
 れた日です。やわらかいものばかりでなく、
 かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、
 よくかんで食べる習慣をつけましょう。