

給食だより

令和8年(2026年)10月 30日

札幌市立西岡北中学校

札幌市立常盤中学校

色とりどりだった木々の葉も散り敷かれ、冬の足音がすぐそこまで近づいてきました。実りの秋を迎えた北海道は、今が美味しくて栄養満点な地元食材の宝庫です。給食でも、札幌近郊や道内で育ったお米や野菜などを豊富に取り入れています。

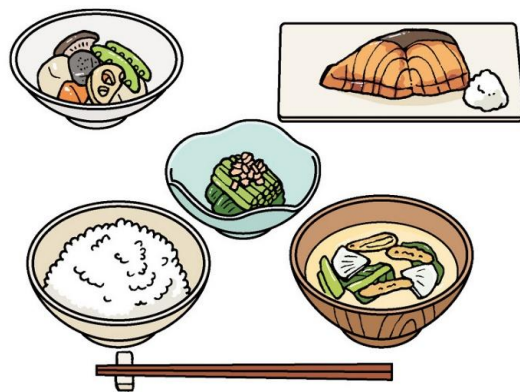
また、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。旬の食材を使い、出汁(だし)の旨味を活かす和食は、栄養バランスに優れているだけでなく、日本の風土や文化を感じられる素晴らしい食文化です。地元の豊かな恵みに感謝しながら、毎日の食卓や給食の時間を大切にしましょう。

11月24日は
和食の日

受け継ごう 和食文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、2013(平成25)年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。

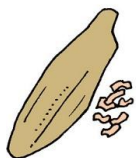


和食文化を支える いろいろなだし



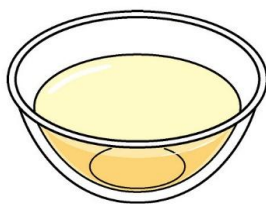
こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干しいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



11月23日は勤労感謝の日

感謝して食べよう！

私たちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。私たちには、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかわかって作られています。その人たちに感謝をして、給食をいただきます。

生産する人



運んでくれる人



献立作成・調理する人



♡他にも感謝したい人はいますか？

家族や先生、お店の人、地域で働く人など、私たちの生活を支えてくれる人たちにも「ありがとう」の気持ちを大切にしましょう！

11月の予定献立

- ▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
- ▲献立には、200mLの牛乳がつきます。
- ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
- ▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
- ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ	文化の日 	黒コッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 チキンゲット もやしのごまサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ	塩ラーメン シナモンポテト りんご
米、おおむぎ、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、全卵、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、デミグラスソース/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま/		黒コッペパン、卵、スキムミルク/豚肉、すりみ(たら入り)、焼き豆腐、玉ねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、おから/ほうれん草、もやし、ホールコーン、にんじん、白すりごま/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、唐辛子/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ/まいわし、水あめ、しょうが、じゃがいも/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、う、塩わかめ、白ごま、しょうが/さつまいも、グラニュー糖、シナモン/りんご/
9日	10日	11日	12日	13日
栗ごはん さんまごまフライ からし和え	肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	豆パン ポトフ 白身魚フライ 柿	ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト焼き みかん
米、おおむぎ、日本栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、干しいたけ/さんま、しょうが、全卵、白ごま、黒ごま/焼き竹輪、こまつな、キャベツ/	白飯、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、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/さつまいも、全卵/	豆パン、卵、スキムミルク/豚肉、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だいこん/ホキ/かき/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、しょうが、しいたけ/こまつな、はくさい、白すりごま/	ソフトめん、あさり、さくらえび素干し、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、全卵、鶏肉、つと、こまつな、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ、ミックスチーズ/みかん/
16日	17日	18日	19日	20日
焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ パイン缶詰	キーマカレー ストローポテトサラダ 柿	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	ご飯 豚汁 サバのソース焼き りんご	パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト
米、おおむぎ、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/かぼちゃ、マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳/パイン缶詰/	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマト缶詰/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、白ごま/かき(富士)/	横割パンズ、卵、スキムミルク/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚ひき肉、玉ねぎ/キャベツ、にんじん、ホールコーン/	白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、唐辛子/さば切り身、しょうが、白ごま/りんご/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト缶詰/厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま/ヨーグルト/
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ しょうが和え	背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶
	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/玉ねぎ、にんじん、ねぎ、魚肉すり身、いわし、しょうが、にんにく、マッシュポテト/ほうれん草、もやし、しょうが/	背割コッペパン、卵、スキムミルク/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/鶏肉、全卵/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、唐辛子/カラフトししゃも(子持ち)/ハム、こまつな、もやし、にんじん、唐辛子、白ごま/	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、トマトピューレ、りんご/白花豆、じゃがいも、バター/黄桃缶詰/
30日	12月 1日	2日	3日	4日
わかめごはん きのこ汁 かれい唐揚げ	豚ミックス丼 味噌汁 みかん	角食 ポテトグラタン あさりのサラダ うの花もちもちフライ いちごジャム	ご飯 いもっこ汁 ザンギ 磯和え	五目うどん 大学芋 柿
米、おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、唐辛子/黒がれい、だいこん、しょうが/	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/もやし、油揚げ/みかん/	角食、卵、スキムミルク/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、バター、粉チーズ、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/ばれいしょ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、いんげん、ごぼう、おから/いちご/	白飯/里芋、豚肉、つきこんにゃく、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵/ほうれん草、もやし、切りのり/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、唐辛子/さつまいも、水あめ、黒ごま/かき/