

きゅうしょくだよい 11月

2025年10月31日 札幌市立日新小学校

「北海道をまるごと食べよう！週間」を実施します！

中央区の小・中学校では毎年、「北海道をまるごと食べよう週間」を実施しています。

日新小学校では、11月10日（月）～14日（金）に、北海道の郷土料理や北海道産の食材を使った料理、ご当地の名物料理などが毎日給食に登場します。北海道の豊かな食をおいしく味わうことを通して、ふるさと北海道について楽しく学んでほしいと思います。

期間中のレシピは、学校ホームページの給食だよりのコーナーへ掲載しますので、ぜひご活用ください。

☆登場予定献立☆

11/10(月)
北海道産ビーツの
ボルシチ



11/11(火)
石狩鍋



11/12(水)
鹿肉入り
ミートソーススパゲティ



11/13(木)
エスカロッフ



11/14(金)
ジンギスカンどん



北海道のものを食べて、北海道の生産者を応援しよう！

お楽しみに♪

日本の食文化について考えよう～和食～

11月24日は「いい＝11、にほんしょく＝24」の語呂合わせで「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化財に登録されています。世界に誇れる「和食」には、「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」を含めた意味合いがあるのです。今年度の10月には、6年生の食指導でも「和食の良さ」について考える学習を実施しています。

1. 多様で新鮮な食材やその持ち味の尊重

日本は周辺を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっており、各地で地域に根差した様々な食材が楽しめます。

また、食材の味わいを活かすための調理技術・調理道具が発達しています。

2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスといわれています。だしなどの「うまみ」を引き出し活かすことにより、塩分や動物性油脂の少ない食事を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

和食の4つの特徴

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ季節を感じ生活を楽しみます。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を楽しみます。

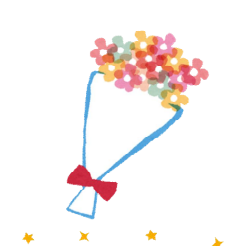


4. 年中行事との関わり

正月おせちや十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。



※牛乳は毎日200mlつきます。
※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更になる場合があります。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
	ご飯 味噌おでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮 白飯/焼き竹輪、豆腐入りかまぼこ、 ひじき入りがんも、厚揚げ、 うずら 煮 水煮、板こんにやく、にんじん、だ いこん、ふき水煮、根昆布、砂糖、み そ、黒砂糖、てんさい糖、生姜、醤油、 酒、みりん、削節、昆布/まいわし、生 姜、にんにく、酒、醤油、塩、でん粉、小 麦粉、加え粉、チリパウダー、胡椒、油/も のり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、 水あめ/	カレーうどん ごまポテト すだちゼリー ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、 玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほう れん草、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、 油、加え粉、醤油、砂糖、酒、みりん、加 え粉、でん粉、(削節、昆布)/じやがい も、油、ごま、砂糖、塩/すだちゼリー	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え 胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、に んにく、酒、みりん、にんじん、玉ね ぎ、コン、椎茸、ケリピーズ、油、ごま油、 醤油、塩、胡椒/コロッケ(かぼちゃ、 パスタ 、米粉、砂糖、小麦粉、 パスタ 、油/みかん缶、 ヨーグルト 、 なし缶、夏みかん缶、 ヨーグルト /	ご飯 豆腐とえびのフリール煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 白飯/豆腐、むき えび 、小麦粉、油、に んじん、玉ねぎ、長ねぎ、椎茸、ケリ ピーズ、生姜、にんにく、油、 ケチャップ 、醬 油、中濃ソース、砂糖、酒、豆板醬、パブリ カ、チリパウダー、でん粉、鶏がらスープ/ひ じき入りぎょうざ(キャベツ、豚 肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、で ん粉、ごま油、生姜、椎茸、 チリ パウダー 、 パスタ 、小麦粉、塩)油/きゅう り、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま/
10日	11日	12日	13日	14日
角食 ボルシチ 釧路産たらフライ きなこクリーム	ご飯 石狩鍋 ザンギ おひたし	鹿肉入りミートソース 青のりポテト	エスカロップ コールスローサラダ	ジンギスカン丼 味噌汁 柿
角食 (煮 、 パスタ) ベーコン、じゃ がいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 ピーズ根、セリ、にんにく、油、バセリ、 パター 、トマト缶、 ケチャップ 、中濃ソース、 デミグラスソース、ワイン、塩、胡椒、オレガノ、 タイム、セージ、(鶏がらスープ)/ たらフライ、油/豆乳、きな粉、砂糖、 コーンスターチ、塩、 パター /	白飯/鮭ダイス、塩、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、みそ、酒、みり ん、さんしょう、(むろあじ、宗田、昆 布)/鶏肉、醤油、酒、生姜、にんにく、 煮 、でん粉、油/ほうれん草、はく さい、白ごま、醤油/	スパゲティ、チリ、油、バセリ、豚肉、 鹿肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マ ッシュ、セリ、生姜、にんにく、小麦粉、 油、加え粉、 ケチャップ 、ビュレ、デミグ ラスソース、ウスターソース、中濃ソース、 醤油、塩、胡椒、 パスタ 、 パスタ 、 オリーブ、 パスタ 、 パスタ 、 パスタ 、 レンチポテト、油、塩、胡椒、青のり/	胚芽米、大麦、ワイン、バセリ、たけのこ、 パター 、胡椒、豚肉、酒、小麦粉、 煮 、 パン粉、油、玉ねぎ、にんじん、生姜、 にんにく、油、 ケチャップ 、ビュレ、中濃ソ ース、デミグラスソース、醤油、砂糖、塩、胡椒、 オリーブ、 パスタ 、 パスタ 、 パスタ 、 キャベツ、にんじん、コン、酢、油、上白 糖、塩、胡椒、辛子/	白飯、ラム肉、しょうが、にんにく、み りん、醤油、玉ねぎ、もやし、ピーマ ン、油、りんごペースト、砂糖、 ケチャ ップ 、ウスターソース、ワイン、豆板醬、でん粉キャ ベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆 布)/かき
17日	18日	19日	20日	21日
	チキンカレー 野菜の醤油漬け	きつねうどん チーズポテト パイン缶詰	ひじきごはん 味噌汁 ほっけフライ	ご飯 きのこ汁 醤油味 さんまの味噌煮 りんご
	白飯、鶏肉、胡椒、ワイン、じゃがいも、に んじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、に んにく、ケリピーズ、小麦粉、油、加え粉、 カレー、ウスターソース、中濃ソース、 ケチャップ 、醬 油、ワイン、塩、 パスタ 、 パスタ 、 パスタ 、 鶏がらスープ/だいこん、きゅうり、にんじん、醬 油、みりん、砂糖、水あめ、酢/	ソフトめん、油揚げ、つと、椎茸、長ね ぎ、たまごたけ、ほうれん草、醤油、砂 糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(削節、昆 布)/じゃがいも、上白糖、 パター 、 チーズ 、 牛乳 、 パスタ 、塩/パイン缶 詰	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、ひじき、油揚 げ、白滝、にんじん、ケリピーズ、油、醬 油、砂糖、酒、みりん/凍り豆腐、塩わ かめ、長ねぎ、みそ、(削節、昆布)/ ほっけ、酒、塩、塩、胡椒、小麦粉、 煮 、パ ン粉、油/	白飯/豚肉、油、豆腐、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、醤油、塩、酒、(む ろあじ、昆布、宗田)/さんま骨付き、 生姜、長ねぎ、みそ、醤油、砂糖、みり ん、酒、酢/りんご
24日	25日	26日	27日	28日
	豚ミックス丼 味噌汁 柿	塩ラーメン 大学芋 みかん	シーフードピラフ レバー入りメンチカツ (中濃ソース) もやしのごまサラダ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものから揚げ 磯和え
	白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小 麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじ ん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、 白ごま/じゃがいも、塩わかめ、長ね ぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/かき	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、み りん、油、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、塩わかめ、醤油、酒、塩、胡 椒、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、生 姜)/さつまいも、油、水あめ、黒砂糖、 醤油、酢、黒ごま/みかん	胚芽米、大麦、 パター 、ベーコン、む き えび 、あさり、いか、ワイン、玉ねぎ、 にんじん、マッシュ、バセリ、油、塩、胡 椒、胡椒/レバー入りメンチカツ(牛 肉、玉ねぎ、豚レバー、牛脂、豚 肉、でん粉、塩、醤油、 ケチャッ プ 、パン粉、小麦粉他)油/中濃 ソース/こまつな、もやし、コン、にん じん、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板 醬、ごま/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、 長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、 油、醤油、砂糖、オイスターソース、塩、胡椒、 酒、みりん、でん粉/カラフトししゃ も(子持ち)、酒、小麦粉、でん粉、 油、醤油、砂糖、みりん、酢/ほうれん そう、はくさい、切りのり、醤油/