



ランチタイム

Lunch Time

令和7年（2025年）10月24日発行

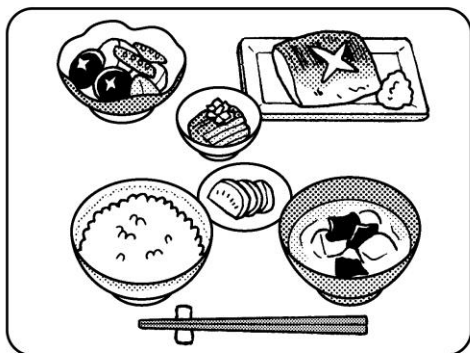
給食だより【11月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

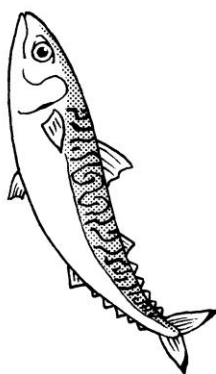
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



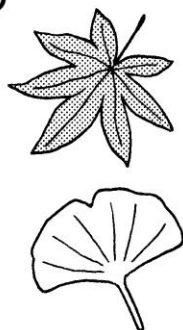
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。

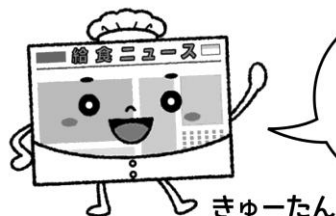


④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

©少年写真新聞社2025

11月のよていにんだて

栄南中

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日 	ごぼうピラフ ★さんまごまフライ 磯和え 米, おおむぎ, パター, 白ワイン, ベーコン, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, ホールコーン, パセリ, 油, 食塩, 醤油, 黒こしょう/さんま, 醤油, しょうが, 小麦粉, 全卵, 白ごま, 黒ごま, パン粉, 揚げ油/ほうれんそう, もやし, 切りのり, 醤油/	角食 ポテトスープ ★チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/鶏肉, 白ワイン, 食塩, 黒こしょう, 小麦粉, 全卵, パン粉, 揚げ油/豆乳, きな粉, きび砂糖, コーンスターチ, 食塩, パター/	鶏ミックス丼 味噌汁 みかん 白飯, 鶏肉, 厚揚げ, 小麦粉, かたくり粉, 揚げ油, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, 油, 白ごま, 醤油, きび砂糖, 本みりん/凍り豆腐, 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ/みかん	パスタボンゴレ フレンチポテト ▲スイートグレープゼリー ソフトパスタ, あさり, 白ワイン, 大豆水煮, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー, パセリ, 小麦粉, 油, カレー粉, ケチャップ, トマト缶詰, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 赤みそ, 食塩, 黒こしょう, 赤ワイン, ナツメグ, 鶏がらスープ/フレンチポテト, 揚げ油, 食塩, 黒こしょう/スイートグレープゼリー
10日	11日	12日	13日	14日
ビビンバ エビバーグ (バーベキューソース) パイン缶詰	ご飯 石狩鍋 ★ごまザンギ のりの佃煮	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし	カレーラーメン 白花豆コロッケ りんご
米, おおむぎ, 豚肉, 焼き豆腐, メンマ, 油, 本みりん, トウバンジャン, にんじん, ほうれんそう, もやし, 白ごま, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, ごま油, 唐辛子/エビバーグ, 揚げ油/パイン缶詰/玉ねぎ, しょうが, にんにく, 醤油, ウスターソース, きび砂糖, 本みりん, かたくり粉/	白飯/鮭ダイス, 食塩, 豆腐, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, つきこんにゃく, ぶなしめじ, 長ねぎ, 白みそ, 本みりん, さんしょう/鶏肉, しょうが, にんにく, 醤油, 全卵, かたくり粉, 白ごま, 揚げ油/もみのり, ひじき, 醤油, 本みりん, てんさい糖, きび砂糖, 水あめ/	黒コッペパン/ベーコン, 玉ねぎ, じゃがいも, にんじん, マッシュルーム, 小麦粉, 油, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ, パン粉, パター, 粉チーズ, パセリ/厚揚げ, しょうが, かたくり粉, 小麦粉, 揚げ油, キャベツ, きゅうり, にんじん, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, 黒こしょう, ごま油, 白ごま/かき	白飯/豆腐, 豚肉, ビーマン, 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく, 油, 醤油, きび砂糖, オイスターソース, 食塩, 黒こしょう, かたくり粉, 鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ, 揚げ油/こまつな, もやし, 糸かつお, 醤油/	ソフトラーメン, 豚肉, しょうが, にんにく, 油, メンマ, もやし, はくさい, にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう, 長ねぎ, カットわかめ, 小麦粉, カレー粉, カレールウ, 醤油, ウスターソース, 白みそ, 食塩, 黒こしょう, トマトピューレ, りんご, 鳥がら, 豚骨, 煮干し/白花豆コロッケ, 揚げ油/りんご
17日	18日	19日	20日	21日
焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶詰	カレーライス 野菜の醤油漬け	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツ (ケチャップソース) F e sライスチーズ 大根サラダ	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かわいい唐揚げ (おろしソース) しょうが和え 2年 総合的な学習の日(給食なし)	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト ▲国産温州みかんゼリー
米, おおむぎ, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 本みりん, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, グリンピース, 油, ごま油, 醤油, 食塩, 黒こしょう/かぼちゃコロッケ, 揚げ油/黄桃缶詰	白飯, 鶏肉, 黒こしょう, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, 小麦粉, 油, カレー粉, カレールウ, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン, 食塩, 鶏がらスープ/だいこん, きゅうり, にんじん, 醤油, 本みりん, きび砂糖, 水あめ, 穀物酢/	横割パンズ/あさり, ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, パター, 油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/メンチカツ, 揚げ油/ライスチーズ	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, しょうが, 油, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, 赤みそ, 本みりん/かわいい唐揚げ, 揚げ油/ほうれんそう, もやし, しょうが, 醤油, 本みりん/	ソフトめん, あさり, さくらえび, 煮干し, かたくちいわし煮干し, にんじん, しゅんぎく, ごぼう, 小麦粉, 全卵, 揚げ油, 鶏肉, つと, こまつな, 長ねぎ, たもぎたけ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢/じゃがいも, 上白糖, きび砂糖, パター, チーズ, 牛乳, スキムミルク, 食塩/温州みかんゼリー
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 振替休日 	ご飯 ローペンタン 十勝大豆コロッケ ごま和え 白飯/豚肉, しょうが, かたくり粉, にんじん, はくさい, たけのこ, ほうれんそう, 長ねぎ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 本みりん, ごま油, 鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ, 揚げ油/こまつな, もやし, 白すりごま, きび砂糖, 醤油/	ロールパン ポトフ ★白身魚のクラッカー揚げ パイン缶詰 ロールパン/ポークウインナー, 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, 食塩, きび砂糖, 醤油, 白ワイン, 黒こしょう, 鶏がらスープ/真だら切り身, 食塩, 黒こしょう, 小麦粉, 全卵, クラッカー, パン粉, 揚げ油/パイン缶詰	ご飯 「マーボー豆腐丼 肉そぼろ丼 日本海産ホッケフライ ミニトマト リザーブ給食	塩ラーメン 大学芋 みかん ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 油, メンマ, つと, もやし, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, ほうれんそう, 塩わかめ, 醤油, 本みりん, 食塩, 黒こしょう, ごま油, 白ごまむぎ, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, しょうが/さつまいも, 揚げ油, 水あめ, 黒砂糖, 醤油, 穀物酢, 黒ごま/みかん

※牛乳は毎日200mlつきます。※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。★除去食対応献立 ▲代替食対応献立
※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。
※主な使用食材を記載しています。※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。

