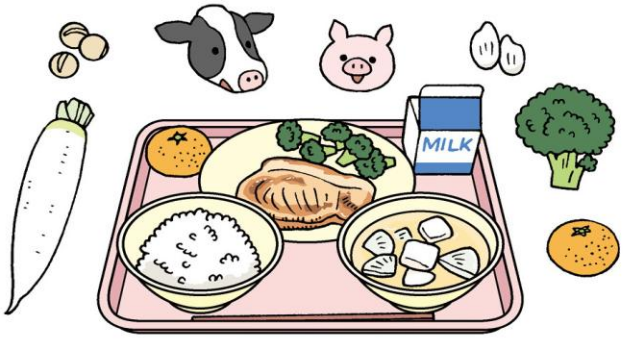
ランチタイム
Lunch Time

令和８年（2026年）10月26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23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう！

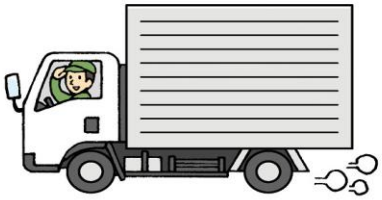


わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人

農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

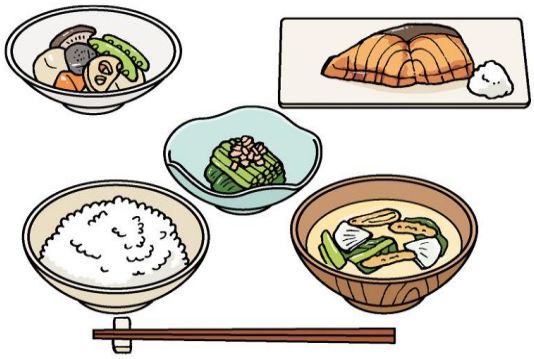
献立作成・調理する人

栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

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。

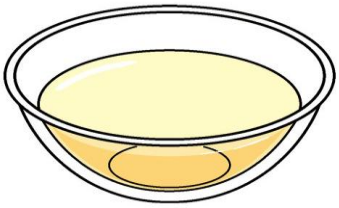
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



和食文化を支える　いろいろなだし

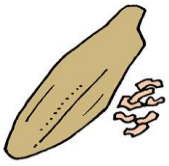
こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



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。

干ししいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。

11月のよていこんだて

栄南中

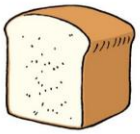
月	火	水	木	金
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
カレーラーメン 白花豆コロッケ りんご	文化の日 	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ （バーベキューソース） しょうが和え	横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	ご飯 豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え
ソフトラーメン, 豚肉, しょうが, にんにく, 油, メンマ, もやし, はくさい, にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう, 長ねぎ, カットわかめ, 小麦粉, カレー粉, カレールウ, 醤油, ウスターソース, 白みそ, 食塩, 黒こしょう, 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		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/いわしハンバーグ, 揚げ油, 玉ねぎ,しょうが,にんにく,醤油, ｳｽﾀｰｿｰｽ,かたくり粉/ほうれんそう, もやし, しょうが, 醤油, 本みりん/	横割バンズ/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, バター, 油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 鶏がらスープ/メンチカツ, 揚げ油, ケチャップ, きび砂糖, 赤ワイン, からし/キャベツ, にんじん, ホールコーン, 穀物酢, 油, 上白糖, 食塩, 白こしょう, からし/	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, 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, はくさい, 白すりごま, 醤油, きび砂糖/
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト焼き みかん	わかめごはん きのこ汁　味噌味 かれい唐揚げ （おろしソース）	カレーライス コロコロサラダ	揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ	ご飯 豚汁 サバのソース焼き 柿
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, 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, きび砂糖, バター, 牛乳, チーズ, ミックスチーズ/みかん	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, 油, 赤みそ, 白みそ, 唐辛子/かれい唐揚げ, 揚げ油/だいこん, しょうが, 醤油, きび砂糖, 本みりん, かたくり粉/	白飯, 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, 油, カレー粉, カレールウ, ケチャップ, 醤油, 食塩, シナモン, 鶏がらスープ/ハム, 凍り豆腐, 本みりん, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, 食塩, 白ごま/	ソフトフランスパン, 揚げ油, きな粉, グラニュー糖, 食塩/ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ, おおむぎ, 醤油, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/ハム, 緑豆はるさめ, きゅうり, もやし, ホールコーン, にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, ごま油, からし, 白ごま/	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, 油, 白みそ, 赤みそ, 唐辛子/さば切り身, しょうが, 食塩, ウスターソース, きび砂糖, 赤みそ, 白ごま/かき
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
パスタクリームソース ┌ かぼちゃﾁｯﾌﾟ ｻﾗﾀﾞ └ ごぼうﾁｯﾌﾟ ｻﾗﾀﾞ リザーブ給食	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ パイン缶詰	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	黒コッペパン 白菜と肉ﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑ煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ 2年　総合的な学習の日（給食なし）	肉炒め丼 味噌汁 ★さつまいも天ぷら
ソフトパスタ, ベーコン, こまつな, 玉ねぎ, たもぎたけ, 小麦粉, バター, 油, チーズ, 牛乳, スキムミルク, 豆乳, 白みそ, 食塩, 豚骨スープ/ハム, 西洋かぼちゃ, 揚げ油, ごぼう, 揚げ油, にんじん, キャベツ, きゅうり, 穀物酢, きび砂糖, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ごま/	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/パイン缶詰	白飯/豆腐, 豚肉, 油, にんじん, 長ねぎ, 赤みそ, 醤油, きび砂糖, ごま油, 唐辛子, かたくり粉/カラフトししゃも（子持ち・ｶﾍﾞﾘﾝ）, 小麦粉, かたくり粉, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢/ハム, こまつな, もやし, にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, 唐辛子, ごま油, トウバンジャン, 白ごま/	黒コッペパン/豚肉, すりみ, 焼き豆腐, 玉ねぎ, かたくり粉, はくさい, にんじん, マッシュルーム, パセリ, 小麦粉, バター, チーズ, 牛乳, 豆乳, 食塩, 油, 鶏がらスープ/チキンナゲット, 揚げ油/ほうれんそう, もやし, ホールコーン, にんじん, 醤油, きび砂糖, 穀物酢, 赤みそ, トウバンジャン, 白すりごま/	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, 油, もやし, ほうれんそう, 醤油, 本みりん, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, きび砂糖, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま/凍り豆腐, わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ/さつまいも, 小麦粉, 全卵, 食塩, 揚げ油/
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
勤労感謝の日 	栗ごはん ★さんまごまフライ 磯和え	キーマカレー ストローポテトサラダ	豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰	ご飯 いもっこ汁 ★ザンギ からし和え
	米, おおむぎ, 日本栗, 油揚げ, にんじん, ぶなしめじ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 食塩, だし汁/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/	白飯, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, しょうが, にんにく, 大豆水煮, レーズン, 油, 小麦粉, カレー粉, 中濃ソース, トマト缶詰, ケチャップ, 醤油, 赤みそ, 食塩/ハム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, じゃがいも, 揚げ油, 穀物酢, きび砂糖, 醤油, 食塩, 白ごま/	豆パン/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/白身魚フライ, 揚げ油/パイン缶詰	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, 醤油, 食塩/鶏肉, 醤油, しょうが, にんにく, 全卵, かたくり粉, 揚げ油/焼き竹輪, こまつな, キャベツ, 醤油, きび砂糖, からし/
30日				
塩ラーメン シナモンポテト りんご 3年1組ランチルーム給食				
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, わかめ, 醤油, 本みりん, 食塩, 黒こしょう, ごま油, 白ごまむき, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, しょうが/さつまいも, 揚げ油, グラニュー糖, シナモン/りんご				

11月8日は いい歯の日

クイズ

日本では、食パンの外側の茶色い部分を、パンの耳といいますが、英語では何という？

① ひじ
② ひざ
③ かかと



答え ③
アメリカでは「heel of bread」（パンのかかと）と呼んでいます。「bread crusts」とちいいます。

※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。