

11月

給食だより

令和8年（2026年）10月30日札幌市立栄西小学校



いいにほんしよく

11月24日は
「和食の日」

日本の伝統的な食文化である『和食』は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食のおいしさを支えているものの一つが「だし」です。札幌市の学校給食でも、みそ汁や汁物、めん料理などに昆布や削り節を使ってだしをとっています。今月は、給食で使っている「だし」を通して、和食のおいしさを支える工夫をご紹介します。



和食のおいしさを支える「だし」

「だし」って、どんなもの？

だしは、昆布やかつお節、むろあじ節、煮干しなどの食材から、うま味や香りを引き出したものです。素材によって香りや味わいが異なり、それぞれの特徴を生かしながら料理に使われています。



だしを使うと、
素材の味がぐっと
引き立ち、やさしい
味に仕上がります。

昆布（長昆布）



日本で生産される昆布の多くは北海道産です。札幌市の学校給食でも北海道産の長昆布を使用しています。昆布のうま味が、汁物やめん料理などの味の土台になります。

かつお節



かつおを加熱し、乾燥させて作ります。香りが華やかで、すっきりとした上品なうま味が特徴です。給食では、すまし汁やめんの汁などに使用しています。

むろあじ節



ムロアジという魚から作られる削り節です。かつお節に比べると香りは穏やかですが、甘みやコクがあり、しっかりとした味わいのだしがとれます。給食では厚削りを使用しています。

煮干し



主に小さいいわしを煮て乾燥させたものです。魚のうま味と風味があり、給食では、主にめん料理のだしに使っています。

「うま味」も味の一つです

私たちが感じる基本の味には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つがあります。昆布には「グルタミン酸」、かつお節やむろあじ節などには「イノシン酸」という代表的なうま味成分が含まれています。グルタミン酸とイノシン酸を合わせると、相乗効果でよりおいしく感じます。

甘味

塩味

酸味

苦味

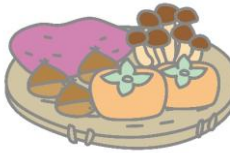
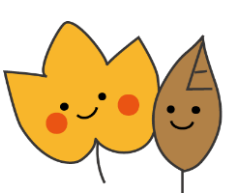
うま味

和食の良さを伝え、これからも大切に

実は給食では、和の混ぜご飯や煮物は残量が多い傾向にあります。しかし、子どもたちには和食の良さを伝えていきたいという思いから、繰り返し献立に取り入れています。子どもたちがだしや素材のおいしさにだんだんと気が付き、おいしく食べてもらえるようになることを願っています。学校でもご家庭でも、和食の良さ・おいしさを次の世代へ伝えていきたいものですね。



11月のよていにこんだて

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
<p>きつねうどん ごまみそポテト りんご</p>	<p>文化の日</p> 	<p>みそかつどん すましじる (とうふ・わかめ) しょうがあえ</p>	<p>くろコッペパン かぼちゃシチュー こまつなとベーコンのサラダ みかん</p>	<p>ごぼうピラフ ブリカツ だいこんサラダ</p>
<p>ワタめん/油揚げ つと 干しいたけ 長 ねぎ たもぎだけ ほうれんそう むろ あじ 昆布/じゃがいも なたね油 み そ 白すりごま/りんご</p>		<p>白飯/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ 宗田 むろあじ 昆布/豚肉 小麦粉 全 卵 バツ粉 なたね油/こまつな はくさ い しょうが</p>	<p>黒コッペパン/ベーコン かぼちゃ たまね ぎ バツ粉 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/ベー コン こまつな もやし サラダ 油 ごま/み かん</p>	<p>米 おおむぎ バター ベーコン ごぼう た まねぎ にんじん にんにく 黒コッペ パン サラダ 油/ブリカツ(加工) なた ね油/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油</p>
9日	10日	11日	12日	13日
<p>振替休日</p> 	<p>やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ フルーツミックス</p>	<p>キーマカレー あさりのカリッとサラダ</p>	<p>レーズンパン はくさいとにくボールの クリームに ほうれんそうとコーンのサラダ かき</p>	<p>ごはん けんちんじる いわしのかばやき からしあえ</p>
	<p>米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょう が にんにく にんじん たまねぎ 黒 コッペパン 干しいたけ グリルベーク サラダ 油 ご ま油/白花豆コロッケ(加工) なたね油 /みかん缶詰 バン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖/</p>	<p>白飯/ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セ リー しょうが にんにく 大豆水煮 バッ ター レーズンサラダ 油 小麦粉 加糖粉 トマト 缶詰 ケチャップ/あさり しょうが みりん 風味 小麦粉 かたくり粉 なたね油 きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白 ごま</p>	<p>レーズンパン/豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ かたくり粉 はくさい にん じん マッシュルーム バッテリー 小麦粉 バター チ ーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 サラダ 油 鶏がら スープ/ほうれんそう 黒コッペパン 白ごま サラダ 油/かき</p>	<p>白飯/鶏肉 豆腐 つきこんやく にん じん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 むろあじ 昆布 宗田/いわし開き(ま いわし) 小麦粉 なたね油 しょうが 白ごま かたくり粉/ハム こまつな も やし</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<p>パスタクリームソース ★かぼちゃチップサラダ ★ごぼうチップサラダ</p>	<p>きのこごはん みそしる (こまつな・あつあげ) こうやとうふのフライ</p>	<p>ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム</p>	<p>わふうそぼろごはん みそしる (だいこん・あぶらあげ) さんまスパイスあげ</p>
<p>ワタパスタ/ベーコン こまつな たまね ぎ たもぎだけ 小麦粉 バター サラダ 油 チ ーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ 豚骨ス ープ/★かぼちゃ★ごぼう なたね油 にんじん キャベツ きゅうり 白ごま</p>	<p>米 おおむぎ 油揚げ にんじん ごぼう ひじき えのきたけ ぶなしめじ たも ぎだけ 干しいたけ グリルベーク サラダ 油 /厚揚げ こまつな みそ むろあじ 昆 布/凍り豆腐 小麦粉 白すりごま 全 卵 バツ粉 白ごま なたね油</p>	<p>白飯/豚肉 サラダ 油 焼き豆腐 しらた き たまねぎ はくさい 長ねぎ たも ぎだけ 白すりごま ごま油 トマト 缶詰 しょうが りんご/ぎょうざ (加工品) なたね油/きゅうりごま 油 白ごま</p>	<p>角食/オニオン(加工) ベーコン キャ ベツ ジャがいも にんじん だいこん さ やいんげん 鶏がらスープ/ほっけ 小麦 粉 全卵 バツ粉 白ごま なたね油/豆乳 きな粉 コッペパン バター/</p>	<p>白飯/ 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大 根 干しいたけ ひじき 白ごま しょう が サラダ 油 ごぼう にんじん 赤みそ/ だいこん 油揚げ みそ むろあじ 昆布 /さんま しょうが にんにく かたくり 粉 小麦粉 なたね油</p>
23日	24日	25日	26日	27日
<p>勤労感謝の日</p> 	<p>ツナライス メンチカツ サイコロサラダ</p>	<p>ごはん とうふのオニオンソースに ししゃものからあげ いそあえ</p>	<p>コッペパン コーンクリームスープ とりにくのたつたあげ アップルゼリー</p>	<p>ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし</p>
	<p>米 おおむぎ 焼き豆腐 まぐろ水煮 に んじん ごぼう 干しいたけ グリルベーク サラダ 油/メチカ(加工品) なたね油/ ハム にんじん きゅうり 黒コッペパン ごま油</p>	<p>白飯/豆腐 豚肉 ビーフ たまねぎ 長ね ぎ にんじん しょうが にんにく サラ ダ 油 かたくり粉/加糖粉 ししゃも(子持 ち) 小麦粉 かたくり粉 なたね油/ ほうれんそう はくさい 切りのり</p>	<p>コッペパン/コーン ベーコン たまねぎ にんじん バター 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 ス キムミルク 鶏がらスープ/鶏肉むね しょう が かたくり粉 小麦粉/りんご(濃縮還元 ジュース) 上白糖 粉寒天市</p>	<p>白飯/豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ 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 サ ラダ 油/ひじき春巻(加工品) なたね 油/こまつな もやし 糸かつお</p>
30日	<p>★16日(月) リザーブ給食★ 今月は子どもたちが自分でメニューを 選ぶリザーブ給食を行います。「野菜の はたらきを知って、けんこうな体をつく ろう!」をめあてに、『かぼちゃチップ サラダ』『ごぼうチップサラダ』のど ちらかを自分で選んで予約します。選ぶ 楽しさとともに、食べ物の役割や、自分 の体・食習慣について考えるきっかけに なればと願っています。</p>			
<p>ながさきちゃんぽん (えびいり) スパイシーポテト みかん</p>	<p>加工食品に含まれる アレルギー物質 (特定原材料28品目) ・6日ブリカツ(大豆・小麦) ・10日白 花豆コロッケ(乳・小麦・大豆) ・18日 ぎょうざ(豚肉・小麦・大豆・鶏肉) ・ 24日メンチカツ(小麦・大豆・豚肉) ・ 27日ひじき春巻(豚肉・ごま・小麦・大 豆) ・30日フレンチポテト(無し)</p>			
<p>ワタメシ/豚肉 にんにく サラダ 油 むき えび つと もやし キャベツ だけのこ サゲ ツツイ 黒きくらげ ごま油 鳥がら 豚 骨 煮干し しょうが にんじん たまね ぎ 長ねぎ/フルシボネ(加工品) なた ね油/みかん</p>	<p>○牛乳は毎日つきます。 ○食材や献立につきましては、 気象状況等により変更するこ ともありますのでご了承ください。 ○給食だよりには献立の主な 材料を載せてあります。もっ と詳しい材料を知りたい場合 は栄養教諭までお問い合わせ ください。</p>			