

いただきます

令和8年10月30日

新発寒小学校

新陵小学校

11月

11月24日は「和食の日」です（「いい（11）日本食（24）」の語呂合わせ）。2013年には「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、最近は洋風の食事が増え、和食を食べる機会が減ってきているようです。世界に誇るおいしく健康的な和食文化を、みんなで大切に受け継いでいきましょう！

「和食の文化」の特徴

いろいろな食材の
「そのままの味」をたのしむ



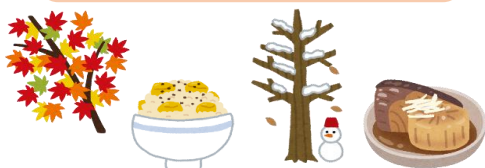
日本は海や山に囲まれていて、おいしい食べものがいっぱい！素材の味を大切に調理が魅力です。

からだにやさしい
栄養バランス



「ごはん」に「おかず」や「みそ汁」を合わせる一汁三菜の「日本型食生活」は栄養バッチリ。「だし」の旨味を使うので、塩分ひかえめで、からだにやさしいです。

季節のうつりかわりを
感じられる



その季節にしか味わえない「旬」の食材を使い、季節のお花や葉っぱを飾ったりして自然を楽しみます。

お祝い事やみんなの
「つながり」を大切にする



お正月のおせち料理など、季節のイベントで家族や地域の人々と一緒にごはんを食べて、絆を深めました。

「和食の文化」を守るために、私たちにできること

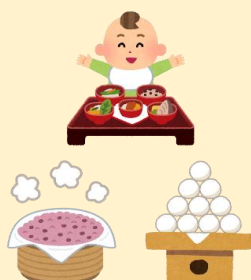
食事の時に
「いただきます」
「ごちそうさま」を
言う



はしを
正しく使って食べる



行事食を取り入れる



地元の食材や
旬の食材、郷土料理
を取り入れる



「日本型食生活」に、地元・北海道の豊かな食材を取り入れることを「北海道型食生活」といいます。おいしく食べて、北海道の恵みを味わいましょう。

11がつ よていこんだて

「きびなごのかりかりフライ」には、**魚卵**が混入している場合があります。
食物アレルギー等でご心配な点がございましたら、ご相談ください。

月	火	水	木	金
2日 ごはん とうふの オイスターソースに かつししゃもの からあげ いそあえ	3日 	4日 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	5日 ぶたすきどん じゃがいもと わかめのみそ汁 きびなごの かりかりフライ	6日 レーズンパン はくさいと 肉ボールのクリームに ほうれんそうと コーンのサラダ パインかん
精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、 玉ねぎ、長ねぎ、人参、たけの こ、しょうが、にんにく等/カラ フトししゃも等/ほうれん草、白 菜、のり等		胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆 腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、 にんにく、人参、小松菜、もやし、 白ごま等/かぼちゃチーズ フライ/みかん缶、パイン缶、黄 桃缶、なし缶	精白米、豚肉、しらたき、たけの こ、たまねぎ、たまごたけ、ほう れん草等/じゃがいも、わかめ、 長ねぎ等/きびなごのかりかり フライ	レーズンパン/豚肉、すりみ、焼 き豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、 マッシュルーム、パセリ、チー ズ、牛乳、豆乳等/ほうれん草、 コーン、白ごま等/パイン缶
9日 みそかつどん とうふと わかめのすまし汁 しょうがあえ	10日 パスタシーフード トマトソース ストローポテトサラダ	11日 ごぼうピラフ 北海道産ぶりがつ だいこんサラダ	12日 にくいためどん キャベツと あぶらあげのみそ汁 かき 	13日 まめパン クリームシチュー カレーふうみ こまつなと ベーコンのサラダ ようなしかん
精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン 粉、赤みそ、白すりごま等/豆 腐、わかめ、しいたけ、長ねぎ 等/小松菜、白菜、しょうが等	ソフトパスタ、ベーコン、えび、 いか、あさり、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、セロリー、にん にく、パセリ、トマト缶等/ハム、 キャベツ、きゅうり、コーン、 じゃがいも、白ごま等	胚芽精米、大麦、ベーコン、ごぼ う、玉ねぎ、人参、にんにく、 コーン、パセリ/北海道産ぶりが かつ/大根、まぐろ水煮、きゅう り、人参、白ごま等	精白米、豚肉、メンマ、人参、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 等/キャベツ、油揚げ等/柿	まめパン/豚肉、セロリー、じゃ がいも、玉ねぎ、人参、パセリ、 牛乳、豆乳、チーズ等/ベーコ ン、小松菜、もやし、白ごま等/ なし缶
16日 ごはん いもだんご汁 かれいからあげ のりと あさりのつくだに	17日 しおラーメン だいがくいも パインかん	18日 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	19日 ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり	20日 かくしよく ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム
精白米/鶏肉、じゃがいも、人 参、大根、ごぼう、長ねぎ等/か れいから揚げ、玉ねぎ、しょう が、にんにく等/あさり、しょう が、のり、ひじき、水あめ等	ソフトラーメン、豚肉、しょう が、にんにく、メンマ、つと、も やし、人参、玉ねぎ、白菜、長ね ぎ、ほうれん草、わかめ等/さつ まいも、水あめ、黒ごま等/パイ ン缶	胚芽精米、大麦、焼き豆腐、ま ぐろ水煮、人参、ごぼう、しいた け、グリーンピース等/メンチカツ /ハム、人参、きゅうり、コーン 等	精白米/豚肉、焼き豆腐、しらたき、 玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、 白すりごま、にんにく、しょうが、りん ご等/ぎょうざ/きゅうり、白ごま等	角食/チキンウインナー、ベー コン、キャベツ、じゃがいも、人 参、大根、さやいんげん等/ほっ け、小麦粉、卵、パン粉、白ごま 等/豆乳、きな粉、コーンスター チ、バター等
23日 	24日 カレーうどん あおのりポテト みかん	25日 きのこごはん こまつなと あつあげのみそ汁 こうやどうふのフライ	26日 ごはん けんちん汁 いわしのかばやき からしあえ	27日 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ りんご
	ソフトめん、鶏肉、つと、油揚 げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ご ぼう、しいたけ、ほうれん草、た もぎたけ、長ねぎ、カレーウ 等/じゃがいも、青のり等/みか ん	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、 ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶ なしめじ、たまごたけ、しいた け、グリーンピース等/厚揚げ、小 松菜等/高野豆腐、小麦粉、白 すりごま、白ごま、卵、パン粉等	精白米/鶏肉、豆腐、こんにゃ く、人参、大根、ごぼう、長ねぎ 等/いわし、しょうが、白ごま等 /ハム、小松菜、もやし等	黒コッペパン/ベーコン、かぼ ちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、牛 乳、豆乳、チーズ等/ハム、キャ ベツ、きゅうり、コーン、玉ね ぎ、白ごま等/りんご
30日 わふうそぼろごはん だいこんと あぶらあげのみそ汁 さんまスパイスあげ	1日 長崎ちゃんぽんえび入り スパイシーポテト バナナ	2日 やきぶたチャーハン とりにくの たつたあげ フルーツミックス	3日 キーマカレー あさりの カリッとサラダ	4日 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー
精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干 大根、しいたけ、ひじき、白ご ま、しょうが、ごぼう、人参等/ 大根、油揚げ等/さんま、しょう が、にんにく等	ソフトラーメン、豚肉、しょう が、にんにく、えび、つと、もやし、 人参、玉ねぎ、キャベツ、た けのこ、チンゲン菜、きくらげ 等/じゃがいも等/バナナ	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、 しょうが、にんにく、人参、玉ね ぎ、コーン、しいたけ、グリン ピース等/鶏肉、しょうが等/み かん缶、パイン缶、りんご缶、黄 桃缶、なし缶	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、セ ロリー、しょうが、にんにく、大 豆、パセリ、レーズン、トマト缶 等/あさり、しょうが、きゅうり、 キャベツ、人参、白ごま等	コッペパン/コーン、クリーム コーン、ベーコン、玉ねぎ、人 参、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ 等/白花豆コロッケ/りんご ジュース、寒天等

* 果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。

* わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。