

らんちたいむ 11月

令和8年(2026年)
10月30日(金)発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校

世界に誇れる 和食文化

11月24日は和食の日

2013年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。その大切さを認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が「いい日本食」「和食の日」となりました。

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地域で育まれてきた多彩な食材が用いられます。
また、素材の味わいを活かす調理技術や調理器具が発達しています。

②バランスがよく、 健康的な食生活



「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を活用し、動物性油脂を控えた食事は、日本人の長寿に役立っています。

③自然の美しさの表現

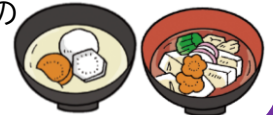
食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することを大切にします。
料理だけでなく、季節に合った調度品や器を利用して、季節感を楽しみながらいただきます。



「和食」 4つの 特徴

④年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、一緒に食事することで家族や地域との絆を深めてきました。



学校給食でも、ご飯を主食とした和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに和食を身近に感じることから伝統的な食文化を伝えたいと考えています。

和食の基本「だし」

「だし」とは、昆布やかつお節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたもので、汁物、煮物など、和食の基本となります。いくつかの種類を組み合わせることで「うま味」が増し、さらに美味しい「だし」となります。給食でも、献立によって昆布やかつお節などを組み合わせた「だし」を学校でとっています。



「かつお」「ムロアジ」「さば」など、いろいろな魚のけずりぶしがあります。

お知らせ

- ◆牛乳(200cc)は毎日つきます。
- ◆献立の下段には使用する主な食材を載せています。(／は献立の区切りです)
- ◆食材の入荷状況により、変更することもありますのでご了承ください。
- ◆海産物(しらす干し、子持ちししゃも等)には、小さなえびやかに等が混入しているおそれがあります。
- ◆今月使用のきびなごのカリカリフライの「きびなご」は、卵を持っている可能性があります。





予定献立 (11/2~11/27)

白石小



月	火	水	木	金
2 ごはん キーマカレー あさりの カリッとサラダ <small>白飯・豚挽肉・玉ねぎ・人参・にんにく・ 生姜・セロリ・大豆・小麦粉・レーズン・ 中濃ソース・トマト缶詰・ケチャップ・ ウスターソース・サラダ油・パセリ・ あさり・生姜・小麦粉・片栗粉・菜種油・ キャベツ・胡瓜・人参・酢・醤油・ごま・ ごま油</small>	3 	4 焼豚チャーハン ひじき春巻 フルーツカクテル <small>胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・ にんにく・サラダ油・ホールコーン・ 玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・ ごま油・小麦粉・豚肉・ひじき・人参・ たけのこ・オイスターソース・でん粉・ 醤油・菜種油・りんごジュース・果物缶 詰（みかん・黄桃・パイナップル・夏みかん・ 洋梨）・白ワイン・砂糖</small>	5 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものから揚げ ナムル <small>白飯・豆腐・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・ 人参・生姜・オイスターソース・片栗粉・ ピーマン・にんにく・カラフトししゃも (子持ち)・小麦粉・片栗粉・菜種油・ ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・ ごま油・ごま・一味</small>	6 ツイストパン コーンクリームスープ 白花豆コロケ くだもの <small>ツイストパン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ クリームコーン・ホールコーン・バター・ じゃがいも・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・ スキムミルク・鶏がらスープ・パセリ・ 白花豆・じゃがいも・バター・小麦粉・ パン粉・大豆蛋白・菜種油・黄桃缶詰</small>
3年生現地学習				
9 ごはん 肉炒め丼 味噌汁 くだもの <small>白飯・豚肉・メンマ・もやし・玉ねぎ・ ほうれん草・りんごソース・にんにく・ 豆板醤・生姜・ウスターソース・ごま油・ 白ごま・片栗粉・キャベツ・油揚げ・ 味噌・柿</small>	10 ソフトパスタ パスタシーフード トマトソース ストローポテト サラダ <small>ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・ あさり・玉ねぎ・人参・鶏ガラスープ・ オリーブ油・マッシュルーム・セロリ・ にんにく・小麦粉・ケチャップ・醤油・ カレー粉・トマト缶詰・ウスターソース・ 中濃ソース・トマトピューレ・パセリ・ じゃがいも・菜種油・ハム・キャベツ・ 胡瓜・コーン・ごま・酢・醤油</small>	11 ツナライス メンチカツ 小松菜とベーコン のサラダ <small>胚芽精米・大麦・まぐろ水煮・ごぼう・ 豆腐・人参・干し椎茸・サラダ油・醤油・ グリーンピース・豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・ 小麦粉・大豆蛋白・でん粉・菜種油・ ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・ 醤油・酢・ごま</small>	12 ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え <small>白飯・鶏肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・ つきこんにゃく・サラダ油・長ねぎ・ 醤油・いわし・小麦粉・片栗粉・菜種油・ 醤油・生姜・みりん・ごま・小松菜・ ハム・もやし・醤油・からし</small>	13 コッペパン クリームシチュー カレー風味 ビーンズサラダ くだもの <small>コッペパン・豚肉・セロリ・じゃがいも・ 玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・ 豆乳・スキムミルク・鶏ガラスープ・ チーズ・カレールウ・カレー粉・パセリ・ 白ワイン・手豆・むぎ枝豆・コーン・ ハム・キャベツ・玉ねぎ・酢・ごま油・ 醤油・りんご缶詰</small>
16 学習発表会 振替休業日 	17 ソフトめん カレーうどん 青のりポテト くだもの <small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・たけのこ・ ごぼう・人参・玉ねぎ・小麦粉・醤油・ たまご茸・干し椎茸・長ねぎ・カレー粉・ ほうれん草・カレールウ・冷凍フレンチ ポテト・菜種油・青のり・塩・ 富士柿</small>	18 きのこごはん 味噌汁 【リザーブ給食】 * 鶏肉の竜田揚げ (甘酢だれ) * 釧路産たらフライ (ヤンニョムソース) <small>胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ ひじき・えのき茸・ぶなしめじ・醤油・ たまご茸・干し椎茸・グリーンピース・ サラダ油・厚揚げ・小松菜・味噌・鶏肉・ 片栗粉・小麦粉・生姜・醤油・菜種油・ 醤油・酢・小葱・たら・小麦粉・パン粉・ 菜種油・ケチャップ・ごま油・豆板醤・ 味噌・にんにく・ごま・醤油</small>	19 ごはん じゃがいもの そぼろ煮 揚げぎょうざ おひたし <small>白飯・豚挽肉・じゃがいも・干し椎茸・ 玉ねぎ・大豆・切干大根・さやいんげん・ サラダ油・生姜・醤油・黒砂糖・小麦粉・ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・鶏肉・でん粉・ 醤油・菜種油・小松菜・もやし・削り節・ 醤油</small>	20 ロールパン 白菜と肉ボール のクリーム煮 ほうれん草と コーンのサラダ くだもの <small>ロールパン・豚挽肉・すりみ・玉ねぎ・ 豆腐・片栗粉・白菜・マッシュルーム・ 人参・小麦粉・バター・スキムミルク・ チーズ・牛乳・豆乳・サラダ油・パセリ・ 鶏ガラスープ・ほうれん草・コーン・ ごま・サラダ油・醤油・パン缶詰</small>
23 勤労 感謝 の日	24 ソフトラーメン 塩ラーメン 大学芋 くだもの <small>ソフトラーメン・豚肉・生姜・メンマ・ にんにく・もやし・つと・白菜・人参・ ほうれん草・玉ねぎ・わかめ・長ねぎ・ 醤油・塩・サラダ油・さつま芋・ 菜種油・水飴・黒砂糖・黒ごま・醤油・ 酢・みかん</small>	25 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス <small>胚芽精米・大麦・豚挽肉・豆腐・メンマ・ 長ねぎ・生姜・にんにく・もやし・人参・ 小松菜・ごま油・豆板醤・醤油・ごま・ 一味・かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・ マーガリン・大豆・菜種油・果物缶詰 (みかん・パイナップル・黄桃・洋梨)</small>	26 ごはん 豚すき丼 味噌汁 きびなごの カリカリフライ <small>白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・ たまご茸・ほうれん草・醤油・わかめ・ じゃがいも・長ねぎ・味噌・きびなご・ でん粉・乾燥マッシュポテト・米粉・ 生姜・菜種油</small>	27 角食 ポトフ 日本海産 ホッケフライ チョコクリーム <small>角食・チキンウイナー・ベーコン・ キャベツ・じゃがいも・大根・人参・ さやいんげん・鶏ガラスープ・ほっけ・ パン粉・小麦粉・菜種油・チョコレート・ 豆乳・ココア・コーンスターチ・砂糖</small>

リザーブ給食 (11月18日)

リザーブ給食とは、給食の献立の中の1つを、先に選んで、予約する(リザーブする)給食のことです。

今回のテーマは 「北海道の肉や魚を味わおう」

鶏肉の竜田揚げ(甘酢だれ)と釧路産たらフライ(ヤンニョムソース)のどちらかを選びます。

(選択は先月のうちに終了しています)