11月 給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・10・30

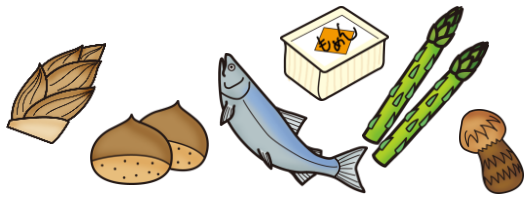


「和食」

和食とは、料理そのものだけではなく、日本人に昔から受け継がれてきた食文化のことも意味します。南北に長い列島の日本には四季があり、気候や風土に寄り添った食文化が育まれてきました。自然を尊ぶ日本人の食の習わしは「和食」として、２０１３年１２月にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されています。日常の生活の中で、和食を改めて意識することはあまりないかもしれません。この機会に和食のよさを見直してみましょう。

「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



その地域に根差した多様な食材を使用し、素材の味わいを活かす調理技術・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



一汁三菜（主食・主菜・副菜・汁物）で構成される和食は栄養バランスを整える食事につながります。
また、うまみを上手に利用することで、塩分や脂質を抑えることができます。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器などを利用したりして、四季を表現し季節感を楽しみます。

④正月などの年中行事と密接な関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わり育まれてきました。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。

11月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 （じゃがいも・玉ねぎ・わかめ） ・いわしの カリカリフライ	**3** 文化の日 	**4** ・ごはん ・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	**5** ・カレーラーメン ・白花豆コロッケ ・黄桃缶	**6** ・栗ごはん ・さんまごまフライ ・磯和え
鶏肉・豆腐・切干大根・干ししいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・醤油/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・味噌/いわし・水あめ・とうもろこし・じゃがいも・米粉・しょうが		豆腐・豚肉・ピーマン・長ネギ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・かたくり粉・醤油/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ネギ・でん粉・ごま油・醤油・しょうが・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉/小松菜・白菜・ごま・醤油	豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ネギ・わかめ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・味噌・醤油・トマトピューレ・りんご/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆	胚芽精米・大麦・栗・油揚げ・にんじん・ふなしめじ・干ししいたけ・醤油/さんま・醤油・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉/ほうれん草・もやし・のり・醤油

月	火	水	木	金
9 ・キーマカレー ・ストローポテト サラダ ・パイン缶	**10** ・横割りバンズ ・あさりチャウダー ・メンチカツバーガー ・コールスローサラダ	**11** ・豚ミックス丼 ・味噌汁 （もやし・油揚げ） ・みかん	**12** ・五目うどん ・大学芋 ・柿	**13** ・ごぼうピラフ ・はんぺんの チーズフライ ・フルーツカクテル
豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油・味噌・シナモン//ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・醤油・ごま	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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/豚肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆・でん粉・ケチャップ/キャベツ・にんじん・コーン	豚肉・醤油・しょうが・かたくり粉・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/もやし・油揚げ・味噌	鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ネギ・干ししいたけ・たもぎだけ・醤油/さつまいも・水あめ・ごま	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/はんぺん（卵白）・小麦粉・卵・チーズ・パン粉/くだものの缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・なつみかん）・りんごジュース
16 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・子持ちししゃもの から揚げ ・ナムル	**17** ・揚げパン （きなこソフト） ・麦入り 野菜スープ ・中華サラダ	**18** ・ごはん ・じゃがいもの そぼろ煮 ・揚げいわし ハンバーグ ・しょうが和え	**19** ・パスタボンゴレ ・フレンチポテト	**20** ・焼豚チャーハン ・南瓜コロッケ ・柿
豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干ししいたけ・味噌・醤油・オイスターソース・ごま油・豆板醤・かたくり粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・でん粉・醤油//ハム・小松菜・もやし・にんじん・醤油・ごま油・豆板醤・ごま	ソフトフランスパン・きな粉/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油//ハム・緑豆はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・醤油・ごま油・ごま	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆・切干大根・さやいんげん・干ししいたけ・しょうが・醤油・味噌/大豆・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・魚肉すり身（すけそうだら）・いわし・味噌・しょうが・マッシュポテト・にんにく・玉ねぎ・醤油・かたくり粉/ほうれん草・もやし・しょうが・醤油	あさり・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・醤油・味噌/冷凍フレンチポテト	胚芽精米・大麦・豚肉・長ネギ・しょうが・にんにく・醤油・にんじん・玉ねぎ・コーン・干ししいたけ・グリンピース・ごま油/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉
23 勤労感謝の日 	**24** ・角食 ・ポテトグラタン ・あさりのサラダ ・野菜うの花 もちもちフライ ・いちごジャム	**25** ・ごはん ・豚汁 ・サバのソース焼き ・りんご	**26** ・塩ラーメン ・シナモンポテト ・パイン缶詰	**27** ・わかめごはん ・きのこ汁 ・かれい唐揚げ （おろしソース）
	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・チーズ・パセリ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・ごま油・ごま/ばれいしょ・にんじん・とうもろこし・玉ねぎ・いんげん・醤油・ごぼう・おから・でん粉・鶏肉・パン粉・米粉/いちご・水あめ	豚肉・豆腐・こんにゃく・じゃがいも・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/さば・しょうが・味噌・ごま	豚肉・しょうが・にんにく・醤油・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ネギ・ほうれん草・わかめ・醤油・ごま油・ごま/さつまいも・シナモン	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/心なシメジ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・油揚げ・味噌/かれい・でん粉・大根・しょうが・醤油・かたくり粉
30 ・チキンカレー ・コロコロサラダ	☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の／は、献立の区切りです。 ☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かにまたが混入していることがありますのでご了承ください。 			
鶏肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリンピース・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・醤油・シナモン//ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・醤油・ごま				



