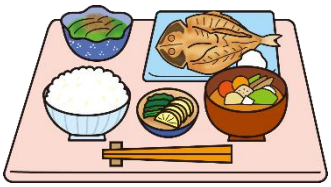
きゅうしょく 給食だより 11月

令和８年（2026 年）10 月30 日　手稲西小学校・稲穂小学校

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

　食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成 25 年 12 月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。

　ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の４つが特徴として挙げられています。

多様で新鮮な食材と 素材の持ち味を尊重 	健康的な食生活を 支える栄養バランス 
自然の美しさの表現 	年中行事とのかかわり

いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

　給食では、旬の食材や地域の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れます。子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきます。

昔から食べられてきた　ごはん＋汁物

　昔から日本では、ごはんを主食に、みそ汁とおかずを組み合わせて食べてきました。みそ汁は実だくさんにすると、いろいろな食品をとることができます。

11 月 23 日は「勤労感謝の日」

　昔は、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。今では食料以外も含めた、勤労全般に関する感謝をする日となっています。

　私たちは普段何気なく食事をしていますが、その裏には、料理を作る人だけでなく、農業、畜産業、漁業、食品運搬業など、様々な人たちの働きがあります。毎日おいしい食事のために、一生懸命働く人たちに感謝して食事をしましょう。

よていこんだて　11月

月	火	水	木	金
2 キーマｶﾚｰ あさりの カリッとサラダ	3 	4 ビビンバ かぼちゃﾁｰｽﾞ ﾌﾗｲ フルーツミックス	5 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまｽﾊﾟｲｽ揚げ	6 レーズンパン 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 柿
豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、パセリ、レーズン／あさり、生姜、胡瓜、キャベツ、人参、ごま		麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、人参、小松菜、もやし、ごま／南瓜、チーズ／みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶	豚肉、焼き豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、ごま、生姜、ごぼう、人参／大根、油揚げ／さんま、生姜、にんにく	豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉葱、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳／ほうれん草、コーン、ごま
9 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	10 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト バナナ	11 きのこごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	12 ごはん とり天 味噌汁 ごま和え	13 黒コッペパン かぼちゃシチュー ｵﾆｵﾝﾁｯﾌﾟ ｻﾗﾀﾞ みかん
豚肉、焼き豆腐、白滝、玉葱、白菜、長葱、たもぎだけ、ごま、生姜、にんにく、りんご／豚肉、キャベツ／きゅうり、ごま	豚肉、生姜、にんにく、えび、つと、もやし、人参、玉葱、キャベツ、筍、チンゲンサイ、木耳／じゃが芋	麦、油揚げ、人参、ごぼう、ひじき、えのきだけ、しめじ、たもぎだけ、椎茸、グリンピース／厚揚げ、小松菜／凍り豆腐、ごま、卵	鶏肉、生姜、にんにく、卵／凍り豆腐、わかめ、長葱／ほうれん草、白菜、ごま	ベーコン、南瓜、玉葱、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ／ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、玉葱、ごま
16 振替休業日 	17 塩ラーメン きなこポテト パイン缶詰	18 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	19 ごはん 豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ ししゃものから揚げ 磯和え	20 コッペパン ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 白花豆コロッケ アップルゼリー
	豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、わかめ／じゃが芋、きな粉	麦、焼き豆腐、ツナ、人参、ごぼう、椎茸、グリンピース／豚肉、玉葱／ハム、人参、胡瓜、コーン	豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく／カラフトシシャモ／ほうれん草、白菜、のり	コーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ／白花豆、じゃが芋、バター／りんごジュース
23 勤労感謝の日 	24 パスタシーフード トマトソース ストローポテト サラダ	25 焼き豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス	26 豚すき丼 味噌汁 きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	27 角食パン ポトフ ほっけのごまﾌﾗｲ きなこクリーム
	ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、トマト／ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、じゃが芋、ごま	麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、人参、玉葱、コーン、グリンピース／鶏肉、生姜／みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶	豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎだけ、ほうれん草／じゃが芋、わかめ、長葱／きびなご	チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃが芋、人参、大根、いんげん／ほっけ、卵、ごま／豆乳、きな粉、バター
30 ごはん 芋団子汁 かれいの唐揚げ のりとあさりの佃煮	1 カレーうどん 青のりポテト みかん	2 ごぼうピラフ ブリカツ 大根サラダ	3 ごはん すまし汁 とんかつ しょうが和え	4 豆パン ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰｶﾚｰ風味 小松菜とベーコン のサラダ 洋なし缶
鶏肉、じゃが芋、人参、大根、ごぼう、長葱／鮭／あさり、生姜、のり、ひじき	鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、筍、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たもぎだけ、長葱／じゃが芋、青のり	麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、コーン、パセリ／鰤／大根、ツナ、胡瓜、人参、ごま	豆腐、わかめ、椎茸、長葱／豚肉、卵／小松菜、白菜、生姜	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛裕、豆乳、チーズ／ベーコン、小松菜、もやし、ごま

＜給食の献立内容について…確認をお願いします＞

① 牛乳は毎日つきます。

② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。

③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かにが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。

④ 献立の下段は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。**アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。**

⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、ミニトマトやデザートの果物等、原材料が明らかな料理については食材欄に記載を省略させていただきます。