

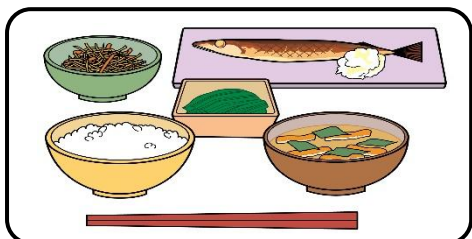
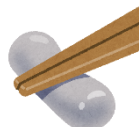
11月 給食だより

令和7年10月31日
札幌市立手稲山口小学校
札幌市立前田北小学校



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



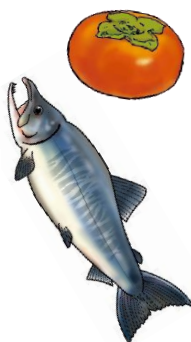
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということであり、私たちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材に恵まれています。そうした豊かな食材本来の味わいをいかす調理技術や調理道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

主食のご飯を中心に、汁物、香の物、焼き物や煮物、和え物などを組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスだといわれています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り、調度品や器を活用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と深いかかわりをもっています。自然の恵みである「食」を分け合い、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。



和食のマナーはなんのため？

食事をする時に、マナーについて指摘された経験はありますか？例えば、食事の前と後に挨拶をする、食器は決められた位置に置く、箸を正しく使うなど、自分が子どもの時によく先生や親に言われたという方も少なくないのではないでしょうか。食事の挨拶をしなくても、食器を自分の食べやすいように並べても、ごはんを美味しく食べることはできますし、箸の持ち方だって、自分の持ちやすいように持った方が楽かもしれません。一見無意味に思える和食のマナーですが、これには「日本人の心」が表れているのです。

食事の前の「いただきます」は、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表しており、「ごちそうさま」は、食事に関わる全ての人や食材への感謝の気持ちが含まれています。和食を並べる際にご飯を左側に置くのは、左側に重要なものを配置する「左上位」という日本の昔ながらの考え方が反映されているのではないかとされています。箸の持ち方や使い方に細かいマナーがあるのは、箸を介して食事をさせていただくという食材や食事への敬意を表すためだと考えられています。

このように、和食のマナーには、食材や人に感謝し敬意を示す「日本人の心」が隠れているのです。マナーを重んじすぎて食事が堅苦しくなってしまうとは意味がないですが、こうしたマナーの意味を知ったうえで、時代や環境に合った食事の仕方を考えていくことが大切です。

11月 よていこんだて

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>文化の日</p> 	<p>ごぼうピラフ ほっけスパイス揚げ パイン缶詰</p>	<p>ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>ロールパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 柿</p> <p>前田北:6年校外学習</p>	<p>肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶</p>
<p>10日</p> <p>塩ラーメン 大学芋 みかん</p>	<p>11日</p> <p>ひじきごはん 味噌汁 ブリカツ</p>	<p>12日</p> <p>カレーライス 野菜の醤油漬け</p>	<p>13日</p> <p>角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム</p>	<p>14日</p> <p>味噌かつ丼 すまし汁 おひたし</p>
<p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、みりん風調味料、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/さつまいも、なたね油、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/みかん</p>	<p>米、おおむぎ、食塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ぶりカツ、なたね油、揚げ油</p>	<p>白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、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、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールスパイス、鶏がらスープ/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん風調味料、きび砂糖、水あめ、穀物酢</p>	<p>角食/チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、食塩、醤油、白ワイン、黒こしょう、鶏がらスープ/真だら切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター</p>	<p>白飯、豚肉、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、赤みそ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、ごま油、白ごま/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、宗田、むろあじ、昆布/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油</p>
<p>17日</p> <p>カレーうどん ごまポテト パイン缶詰</p> <p>前田北:振替休業</p>	<p>18日</p> <p>ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え</p>	<p>19日</p> <p>ご飯 味噌おでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮</p>	<p>20日</p> <p>コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け 柿</p> <p>山口:教育実践発表会</p>
<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレールウ、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/パイン缶詰</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、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、食塩/レバー入りメンチカツ、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油</p>	<p>白飯/焼き竹輪、ひじき入りがんも、うずら卵水煮、板こんにやく、にんじん、だいこん、ふき水煮、根昆布、赤みそ、白みそ、てんさい糖、醤油、清酒、みりん風調味料、むろあじ、昆布/まいわし、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、てんさい糖、水あめ</p>	<p>コッペパン/クリームコーン、ホールコーン、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、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すりごま</p>	<p>白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布/さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/柿</p>
<p>24日</p> <p>振替休日</p>	<p>25日</p> <p>焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え</p>	<p>26日</p> <p>ご飯 石狩鍋 ザンギ おひたし</p>	<p>27日</p> <p>黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん</p> <p>前田北:就学時健診</p>	<p>28日</p> <p>ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え</p>
<p>米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/かぼちゃコロッケ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト</p>	<p>白飯/鮭ダイス、食塩、豆腐、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、つきこんにやく、ぶなしめじ、長ねぎ、白みそ、清酒、本みりん、さんしょう、むろあじ、宗田、昆布/鶏肉、醤油、清酒、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、はくさい、白ごま、醤油</p>	<p>黒コッペパン/ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャベツ、きゅうりにんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、白ごま/みかん</p>	<p>白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、もみのり、醤油</p>	

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

