

11月

給食だより

令和7年（2025年）10月31日

札幌市立屯田小学校

札幌市立新琴似北小学校

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩していませんか。体力、免疫力をつけるためにもバランスのよい食事を三食しっかり食べて、睡眠も十分にとりましょう。

11月24日は『いい日本食（和食）の日』

2013年「和食（日本人の伝統的な食文化）」が、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。これは「和食」が料理だけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた食文化として、世界に広く認められたということです。一人一人が「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけになるように、11月24日が「いい日本食（和食）の日」と制定されました。

和食の特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

→素材の味わいを活かす
調理技術・調理方法



② 四季の移ろいや自然の美しさを表現

→季節にあった食材や
食器の使用



③ 健康的な食生活を支える栄養バランス

→一汁三菜を基本とする
バランスのよい食事



④ 年中行事との深い関わり

→食を通して家族や
地域の絆を深める



いちじゅうさんさい 一汁三菜

ごはんプラスして、おかず3品と汁物の組み合わせを「一汁三菜」といいます。

副菜

野菜・海藻類は、取り入れた栄養素を体の中でスムーズに働くようにしてくれる、ビタミンやミネラルを含みます。

主食

体を動かすパワーを作り出す
炭水化物が多く含まれています。



主菜

肉や魚類・豆類など、体をつくる
たんぱく質を含みます。

汁物

人間の体に欠かせない水分を
とるため、汁物を合わせます。

箸づかいやあいさつなどを含めた食事のマナーも「和食」文化に含まれています。

*牛乳は毎日200mLが1個つきます。
 *価格や市場への入荷状況により野菜や果物が変更になる場合もありますのでご了承ください。
 *下段は主に使用している食材を表示しています。
 *調味料類は省略しています。
 *海藻・小魚にはえび・かになどの稚魚などが混じることがあります。

11月の献立表

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごはん 豆腐とえびのフリール煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり ご飯/豆腐・えび・酒・片栗粉・小麦粉・油・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・グリーンピース・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ/ひじき入りぎょうざ・油/きゅうり・ごま油・ごま	5 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ パイン缶 黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・酒・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・ごま/パイン缶	6 味噌かつ丼 すまし汁 おひたし ご飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・酒/小松菜・白菜・糸かつお	7 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ソフトパスタ・ベーコン・えび・ワイン・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ソース(ウスター、中濃)・ワイン・鶏がらスープ/フレンチポテト・油・青のり
10 焼豚チャーハン 南瓜コロケ ヨーグルト和え 米・大麦・酒・油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/南瓜コロケ・油/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)・ヨーグルト	11 ごはん 味噌おでん いわしライス揚げ のりの佃煮 ご飯/ちくわ・ひじき入りがんも・うずら卵・こんにやく・人参・大根・ふさ・根昆布・酒/いわし・酒・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉・油/もみのり・ひじき・酒・水飴	12 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 柿 ツイストパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ・パン粉・パセリ/ほうれん草・ホールコーン・ごま・油・酢/柿	13 肉炒め丼 みそ汁 黄桃缶 ご飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ/黄桃缶	14 カレーうどん ごまポテト みかん ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまご・長ねぎ・小麦粉・油・カレー粉/フレンチポテト・油・ごま/みかん
17 振替休業日 	18 ごぼうピラフ ほっけフライ パイン缶  米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油/ほっけ・酒・小麦粉・卵・パン粉・油/パイン缶	19 コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロケ もやしのごまサラダ 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・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/白花豆コロケ・油/ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・酢・酒・豆板醤・ごま	20 カレーライス 野菜の醤油漬け ご飯・鶏肉・カレー粉・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・ソース(ウスター、中濃)・ケチャップ・鶏がらスープ/大根・きゅうり・人参・水飴・酢	21 塩ラーメン 大学芋 柿 ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・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・酒/さつまいも・油・水飴・酢・ごま/柿
24 振替休日 	25 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え 米・大麦・酒・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース・油/レバー入りメンチカツ・油/小松菜・もやし・ごま	26 角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム 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・ワイン・鶏がらスープ/たら・酒・小麦粉・卵・パン粉・油/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター	27 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え ご飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・オイスターソース・酒・片栗粉/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・油・酢/ほうれん草・白菜・のり	28 きつねうどん チーズポテト みかん ソフトめん・油揚げ・酒・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・たけのこ・ほうれん草・酢/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん

北区産野菜を食べよう! ~第6弾「白ゴボウ」~

今回は11月18日(火)に「札幌白ゴボウ」を紹介します。
 札幌伝統野菜の1つである「札幌白ゴボウ」は、普通のごぼうと比べて香りが強く、柔らかいという特徴があります。曲がりやすく、栽培が難しいことから、今では北区と清田区の2軒の農家でしか作っていません。当日は、資料や動画で「白ゴボウ」について学習し、給食で「ごぼうピラフ」を味わいます!

