



給食だより

令和7年(2025年)10月31日
札幌市立屯田中央中学校

11月24日は「和食の日」



「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。

中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

和食の基本は「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す。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。



昆布

乾燥させた昆布を使います。



煮干し

イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。



かつお節

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

和食の日々を日常生活に活かす

栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

減塩につながる

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。

和食が健康的といわれる理由はここにあります。



一般社団法人 和食文化国民会議

後援： 文部科学省・厚生労働省・農林水産省

リザーブ給食を予定しています

11月25日(火)は、リザーブ給食を予定しています。今回は、和食文化に触れ、食文化を尊重しようとする態度を養うことを目的に、「しょうゆおろしだれ」か「甘酢ねぎだれ」のどちらかを選び、鶏肉の竜田揚げにかけて、和食をおいしく味わう予定です。(※調査は11月上旬を予定しています)

「発酵調味料」

しょうゆやみそ、酢などは、発酵によってつくられた日本の伝統的な調味料です。調味料が食材にもたらす調理効果や種類などを知り、調味料の奥深さを学びます。



「薬味」

大根おろしやねぎ、生姜や大葉、山椒やゆずなど、和食に彩りや味わいをプラスしてくれる薬味。リザーブ給食では「大根おろし」と「ねぎ」、そして一緒に食べる石狩鍋に「山椒」を使用します。



11月の予定献立

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごはん つみれ汁 十勝大豆コロッケ 北区産ごぼうの 五目さんぴら ごはん/すりみ・焼き豆腐・しょうが・大根・人参・豆腐・長ねぎ/十勝大豆コロッケ/豚肉・ごぼう・人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま	5 パスタボンゴレ 北区産にんにくを使った バジルポテト スイートグレープゼリー ソフトパスタ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく・トマト缶/じゃがいも・にんにく・バジル/スイートグレープゼリー	6 ビビンバ エビチリバーグ フルーツ白玉 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/エビバーグ・玉ねぎ/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・白玉もち	7 ごはん 豆腐オイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし (小松菜・もやし) ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく/ひじき入りぎょうざ/小松菜・もやし・糸かつお
10 チーズメンチカツバーガー (横割りのパンズ+メンチカツ+スライスチーズ+ソース) あさりのチャウダー 大根サラダ 横割りのパンズ・メンチカツ・スライスチーズ/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	11 ごはん 北区産じゃがいもの そばろ煮 かけい唐揚げ (照り焼きソース) 柿 (庄内柿) ごはん/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/かけいから揚げ/柿	12 塩ラーメン 大学芋 りんご ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま/さつまいも・水あめ・ごま/りんご	13 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ 胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく/ハム・ほうれん草・コーン・ごま	14 鶏ミックス丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) みかん ごはん・鶏肉・しょうが・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・ごま/高野豆腐・わかめ/みかん
17 黒コッペパン 北区産じゃがいもの グラタン 厚揚げサラダ 柿 (富士柿) 黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/柿	18 ごはん マーボー豆腐 ひじき入り野菜春巻 ナムル ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/ひじき入り野菜春巻/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま	19 カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶 ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・りんご/白花豆コロッケ/黄桃缶	20 8組なし 北区産ごぼうのピラフ さんまごまフライ 磯和え (ほうれん草・もやし) 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン/さんま・しょうが・卵・ごま/ほうれん草・もやし・のり	21 8組なし 肉炒め丼 味噌汁 (大根・油揚げ) さつまいもの天ぷら ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/大根・油揚げ/さつまいも・卵
24 勤労感謝の日 の振替休日 	25 リザーフ給食 ごはん 石狩鍋 鶏肉の竜田揚げ ・しょうゆおろしだれ ・甘酢ねぎだれ のりの佃煮 ごはん/鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ/鶏肉・しょうが・大根・しょうが・小ねぎ/のり・ひじき・水あめ	26 たぬきうどん 北区産じゃがいもを 使ったチーズポテト 温州みかんゼリー ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし煮干し・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごだけ・干しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/温州みかんゼリー	27 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶 胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース/かぼちゃコロッケ/黄桃缶	28 北区産じゃがいも 入りチキンカレー 野菜の醤油漬け ごはん・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/大根・きゅうり・人参・水あめ

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。