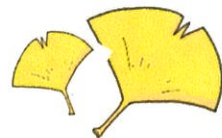




11月号

令和7年度(2025年度)
札幌市立稲陵中学校



手稲山も初冠雪があり、暖房が恋しくなる季節になりました。味覚の秋も終盤。季節を感じる果物や野菜を少しでも食卓に取り入れ、栄養バランスの良い食事を1日3回するように心掛けましょう。

受け継いでいきたい和食文化

11月24日は「和食の日」です。2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は世界共通の財産となりました。多様で新鮮な食材が用いられ、素材そのものの味わいを生かし、季節の移り変わりや年中行事と密接にかかわりながら、日本で育まれてきた伝統的食文化の「和食」。世界からも注目を集めているこの食文化を、よき伝統として受け継いでいきたいものです。

「和食」の4つの特徴

その1

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海、山、里の表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、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。

その2

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日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

その3

自然の美しさ季節の移ろいを表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたりと、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

その4

正月など年中行事との密接な関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。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。



11月

予 定 献 立



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 724kcal/2.6g ●ビビンバ ●えびバーグ(バ・ハ・キューリス) ●フルーツミックス ●胚芽精米、大麦、醤油、豚肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま ●えび、たらすり身、玉葱、卵白、でん粉、はちみつ、菜種油、生姜、にんにく、ウスターソース、醤油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	5 771kcal/2.4g ●ご飯 ●肉片湯(ローペンタン) ●かれい唐揚げ(おろしソース) ●ごま和え ●白飯 ●豚肉、生姜、醤油、でん粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、醤油、ごま油、鶏がらスープ ●かれい、でん粉、菜種油、大根、生姜、醤油 ●小松菜、もやし、ごま、醤油	6 870kcal/4.5g ●横割バンズパン ●あさりチャウダー ●メンチカツ ●チーズ ●大根サラダ ●横割バンズパン ●あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ ●豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、でん粉、菜種油、ケチャップ、ウスターソース ●チーズ ●大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、ごま油	7 893kcal/2.9g ●ご飯 ●マーボー豆腐 ●野菜春巻 ●ナムル ●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、豆板醤、でん粉 ●きゃべつ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、醤油、オイスターソース、小麦粉、でん粉、菜種油 ●ロースハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま、ごま油、豆板醤
10 777kcal/2.4g ●たぬきうどん(えび入り) ●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、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、鶏肉、かまぼこ、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、醤油 ●じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク ●みかん果汁	11 726kcal/1.8g ●焼豚チャーハン ●かぼちゃコロック ●果物(りんご) ●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、グリーンピース、ごま油 ●かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、菜種油 ●りんご	12 813kcal/2.4g ●鶏ミックス丼 ●高野豆腐とわかめの味噌汁 ●果物(柿) ●白飯、鶏肉、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、ごま ●高野豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌 ●柿	13 742kcal/3.5g ●ロールパン ●ポトフ ●白身魚のハーブ焼き ●パイン缶 ●ロールパン ●ポークウインナー、ベーコン、きゃべつ、じゃが芋、人参、さやいんげん、大根、醤油、鶏がらスープ ●たら、にんにく、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ、バジルチップ、オリーブ油 ●パイン缶	14 828kcal/2.2g ●ご飯 ●豆腐のオイスターソース煮 ●ひじき入りぎょうざ ●おひたし ●白飯 ●豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、でん粉、鶏がらスープ ●きゃべつ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、醤油、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉、菜種油 ●小松菜、もやし、糸かつお、醤油
17 743kcal/2.1g ●カレーラーメン ●白花豆コロック ●黄桃缶 ●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレーウ、醤油、味噌、ウスターソース、トマトピューレ、りんご ●白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、でん粉、菜種油 ●黄桃缶	18 745kcal/2.1g ●ごぼうピラフ ●さんまのごまフライ ●磯和え ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、とうもろこし、乾燥パセリ、醤油 ●さんま、醤油、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉、菜種油 ●ほうれん草、もやし、のり、醤油	19 リザーブ給食 ●ザンタレ丼 又は ●豚 丼 ●大根と油揚げの味噌汁 ●果物(みかん) ●白飯、【鶏肉、醤油、生姜、にんにく、卵、でん粉、菜種油、小ねぎ】又は【豚肉、生姜、グリーンピース、でん粉】 ●大根、油揚げ、味噌 ●みかん	20 795kcal/2.7g ●黒コッペパン ●ポテトグラタン ●厚揚げサラダ ●果物(富士柿) ●黒コッペパン ●じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●厚揚げ、生姜、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油、きゃべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油 ●柿	21 732kcal/1.9g ●ご飯 ●石狩鍋 ●さつまいもの天ぷら ●のりの佃煮 ●白飯 ●鮭、豆腐、きゃべつ、人参、玉葱、つきこんにゃく、しめじ、長ねぎ、味噌 ●さつまいも、小麦粉、卵、菜種油 ●のり、ひじき、醤油、水あめ
24 振替休日 	25 698kcal/2.2g ●豆腐めし ●大豆コロック ●からし和え ●胚芽精米、大麦、豆腐、油揚げ、人参、たけのこ、ふき、わらび、干しいたけ、醤油、ごま ●じゃが芋、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉、菜種油 ●ロースハム、ほうれん草、白菜、醤油	26 765kcal/2.3g ●ゆであげスパゲティ ●シーフードトマトソース ●青のりポテト ●ヨーグルト ●スパゲティ、オリーブ油、乾燥パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油、青のり ●ヨーグルト	27 729kcal/3.8g ●揚げパン(きなこ味) ●麦入り野菜スープ ●中華サラダ ●ソフトフランスパン、菜種油、きなこ ●ベーコン、人参、玉葱、きゃべつ、セロリ、乾燥パセリ、押し麦、醤油、鶏がらスープ ●ロースハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、ごま、ごま油	28 757kcal/2.5g ●チキンカレーライス ●野菜の醤油漬け ●白斑、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●大根、きゅうり、人参、醤油、水あめ

給食週間実施

11月18日(月)～11月22日(金)の1週間、給食週間を実施します。

今年は「北海道の地域の食」として、

17日(月)・・・カレーラーメン(室蘭)

19日(水)・・・リザーブ給食 ザンタレ丼(釧路)又は豚丼(帯広)

21日(金)・・・石狩鍋(北海道の郷土料理) を、

また、北海道の食材を豊富に使った「ポテトグラタン」や「さんま」を献立に取り入れています。

その他に給食週間に「リクエスト献立」のアンケートを実施し、3学期の献立に取り入れる予定です。



★牛乳は毎日つきます。

★果物は予定です。

★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。大きく変わる場合はご連絡いたします。

★日にちの横の数値は1食分のエネルギーと食塩量です。参考にしてください。

(食塩量は麺の汁を残した場合の値です。減塩のためにも麺の汁は残すようにしましょう)

★あさり・しらすが干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります。