

給食だより

11月

令和7年(2025年)10月31日
札幌市立月寒中学校

紅葉も終わりに近づき、寒さが一段と増してきました。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが心配な季節です。バランスのよい食事で免疫力を高め、体調管理に努めましょう。

11月24日は「和食の日」

2013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に登録されました。和食は、日本特有の気候・風土の中で育まれてきた「自然の尊重」を土台とした日本人の伝統的な食文化です。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に



根ざ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。

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栄養バランスが取りやすいといわれています。また、だしの「うま味」や発酵食品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、生活習慣病予防に役立っています。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

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、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しんでいます。

④正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、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。

和食の基本「だし」

「だし」とは昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。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。異なるうま味成分を組み合わせることで相乗効果が得られ、料理の味が深まり減塩にも役立ちます。



鰹節

鰹節を加熱・乾燥など加工したものです。薄く削って使います。
うま味成分:イノシン酸

干し椎茸

椎茸を乾燥させたものです。
うま味成分:グアニル酸

昆布

乾燥させた昆布を使います。
うま味成分:グルタミン酸

煮干し

いわしなど小魚を茹でて乾燥させたものです。
うま味成分:イノシン酸

出典:農林水産省「和食文化の保護・継承」
一般社団法人 和食文化国民会議「だして味わう和食の日」

給食でも和食を取り入れています。味噌汁や肉料理は好まれる一方、乾物(ひじきや干し椎茸)が入った和風の味付きご飯や煮物は食べ残しが多い傾向にあります。御家庭でも和食を取り入れ、おいしく健康的な食事を楽しみましょう。

12月2日には、和食をテーマとしたリザーブ給食(事前に選択・予約する)を予定しています。



予定献立

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には小さなえび・かきが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
	鶏ミックス丼 味噌汁 柿 精白米、鶏肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、ごま/高野豆腐、わかめ/庄内柿	カレーラーメン フレンチポテト 黄桃缶 ラーメン、豚肉、生姜、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、小麦粉、カレーパウダー、りんご/フレンチポテト/黄桃缶	ごぼうピラフ メンチカツ りんご 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、片栗粉/りんご	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 豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、筍、生姜、にんにく、片栗粉/豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、大豆、にら、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、糸かつお
10 日	11 日	12 日 2年生給食なし	13 日	14 日
ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶 ボークウィンナー（豚肉、水あめ）、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、大根、さやいんげん/たら、にんにく、パン粉、チーズ、パセリ/パイン缶	肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら 精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま/大根、油揚げ/さつまいも、小麦粉、卵	パスタシーフードトマトソース バジルポテト ヨーグルト パスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶/じゃがいも、にんにく/ヨーグルト	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 柿 胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリーンピース/かぼちゃ、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/富士柿	ご飯 マーボー豆腐 野菜春巻き ナムル 豆腐、豚ひき肉、にんにく、生姜、人参、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、小麦粉、水あめ/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま
17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
きなこ揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ ソフトフランスパン、きなこ/ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、大麦/鶏肉、春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、生姜、ごま	カレーライス 厚揚げサラダ 白飯、鶏肉、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、小麦粉、カレーパウダー/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	塩ラーメン 大学芋 みかん ラーメン、豚肉、生姜、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/みかん	コーンピラフ エビバーグ(チリソース) フルーツ白玉 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム/えび、たら、玉ねぎ、卵白/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、白玉もち	ご飯 肉片湯 さんまの竜田揚げ ごま和え 豚肉、しょうが、片栗粉、人参、白菜、干し椎茸、筍、ほうれん草、長ねぎ/さんま、生姜、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、すりごま
24 日 振替休日	25 日	26 日	27 日	28 日
勤労感謝の日 	ご飯 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮  鮭、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、つきこんにゃく、しめじ、長ねぎ/鶏肉、生姜、にんにく、卵、片栗粉、ごま/のり、ひじき、水あめ	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 温州みかんゼリー うどん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごだけ、干し椎茸/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん果汁	ビビンバ 白花豆コロッケ パイン缶 胚芽米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、片栗粉、大豆たん白/パイン缶	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 かれないから揚げ(黒い焼きソース) 磯和え 豚ひき肉、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、干し椎茸、生姜/黒いかれい、片栗粉/ほうれん草、もやし