

給食だより



令和8年(2026年)10月30日(金)
札幌市立美しが丘緑小学校
札幌市立清田緑小学校

11月号

11月は、和食月間・11月24日(火)は、和食の日です。

11月は、『和食月間』です。「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくためのきっかけづくりとして制定されました。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となってくれるようお願いをこめて、11月24日を『いい(11)に(2)ほんしょ(4)く』の語呂合わせから、「和食」の日としました。

5つの基本味「五味」… (甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)

甘味… 代表食品 … 砂糖・はちみつなど
塩味… 代表食品 … 塩・しょうゆなど
酸味… 代表食品 … レモン・酢など
苦味… 代表食品 … ゴーヤ・コーヒーなど
うま味… 代表食品 … かつお節・干しいたけ・トマトなど
五味を組み合わせ、おいしい味を作ります。



*辛味は刺激なので、基本味ではありません。

いただきます・ごちそうさま…感謝の心

食事の挨拶の意味を考えたことは、ありますか？

～「いただきます」～私たちは、他の動物や植物の命をいただき、自分の命をつないでいます。

食べ物を粗末にするということは、他の生物の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」をしましょう。

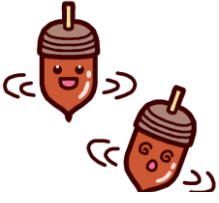
～「ごちそうさま」～ごちそうさまは、ご馳走様と書きます。食事を作るために材料を育てたり、集めたり、料理したりと、駆け回っていただいたことに、感謝を込めた言葉です



11月の予定献立(美しが丘緑)



- *予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
- *ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- *あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
- *使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- *ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
2 ごはん いもだんご汁 かわいい唐揚げ(子持ちの場合があります。) のりとあさりの佃煮 バーベキューソース 鶏肉 ジャガイモ 片栗粉 人参 大根 ごぼう 菜種油 長ねぎ 醤油/かわいい唐揚げ(かわいい 片栗粉) 菜種油/あさり 生姜 のり ひじき 醤油 水あめ/玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース 片栗粉	3 文化の日 	4 ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ 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 パセリ 菜種油 醤油/北海道産ブリカツ(ぶり パン粉 小麦粉) 菜種油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 ごま油	5 ごはん とり天 みそ汁 ごま和え 天つゆ 鶏肉 醤油 生姜 にんにく 小麦粉 鶏卵 片栗粉 ベーキングパウダー 菜種油/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/ほうれん草 白菜 ごま 醤油/醤油 片栗粉	6 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/白花豆コロッケ(白花豆 パン粉 ジャガイモ バター) 菜種油/りんごジュース 粉寒天

月	火	水	木	金
9 振替休業日 <div> 11月使用予定 きよたやさい  しいたん </div>	10 塩ラーメン 大学芋 ハナナ ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 菜種油 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 /さつまいも 菜種油 水あめ 醤油 ごま	11 焼豚チャーハン  鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス 胚芽米 大麦 醤油 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース こま油/鶏肉 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶	12 和風そぼろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ  白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 干し椎茸 ひじき こま 生姜 菜種油 ごぼう 人参 みそ 醤油 一味/大根 油揚げ みそ/さんま 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 菜種油	13 豆パン クリームシチュー カレー味 小松菜とベーコン のサラダ パイン缶 豚肉 カレー粉 セロリー 菜種油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター カレーパウダー 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ベーコン 小松菜 もやし 醤油 菜種油 ごま
16 ごはん けんちん汁醤油味 いわしのかば焼き からし和え	17 カレーうどん  青のりポテト ハナナ	18 きのこごはん  みそ汁 高野豆腐のフライ	19 ごはん ビリカラスき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	20 ロールパン 白菜と肉ボール のクリーム煮 ほうれん草とコーン のサラダ 柿 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /ほうれん草 コーン ごま 菜種油 酢 醤油
鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油/いわし 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 生姜 ごま/ハム 小松菜 もやし 醤油 辛子	ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 筍 ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 醤油 カレーパウダー/じゃが芋 菜種油 青のり	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのき茸 ふなじめじ たもぎ茸 干し椎茸 グリンピース 菜種油 /厚揚げ 小松菜 みそ/凍り豆腐 醤油 カレー粉 小麦粉 ごま 鶏卵 パン粉 菜種油	豚肉 醤油 菜種油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ茸 ごま ごま油 一味 豆板醤 にんにく 生姜 りんご/ぎょうざ(豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉) 菜種油/きゅうり 醤油 ごま油 ごま	豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /ほうれん草 コーン ごま 菜種油 酢 醤油
23 勤労感謝の日 	24 パスタシーフード トマトソース ストロポテトサラダ ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー 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 トマト水煮 ウスターソース 中濃ソース 醤油/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃが芋 菜種油 醤油 ごま	25 ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽米 大麦 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 こま油 豆板醤 人参 小松菜 もやし ごま 一味/かぼちゃチーズフライ(かぼちゃ チーズ パン粉 小麦粉 牛乳) 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶	26 キーマカレー あさりのカリッと サラダ 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト水煮 ケチャップ 醤油/あさり 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり キャベツ 人参 辛子 ごま油 ごま	27 角食 ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム チキンウインナー ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 大根 いんげん 醤油/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま 菜種油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター
30 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 子持ちししゃも のから揚げ 磯和え 豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 オイスターソース 片栗粉/子持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油/ほうれん草 白菜 のり 醤油	<div> 1 リザーブ給食 関西風うどん  バターポテト すだちゼリー *きつね(油揚げ) (小揚げ 醤油) *ちくわ天(鶏卵不使用) (ちくわ 小麦粉 揚げ油) 事前にどちらか1つを、選びます。 </div> <div> ソフトめん 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 醤油 一味/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク/水あめ すだち果汁 </div>	2 ツナライス  メンチカツ サイコロサラダ 胚芽米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース 菜種油 醤油/メンチカツ(豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 片栗粉 菜種油) 菜種油/人参 きゅうり コーン ハム 醤油 ごま油 辛子	3 肉炒め丼 みそ汁 りんご 白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし ほうれん草 醤油 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 みそ	4 コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 菜種油 醤油 ごま

12月1日(火) リザーブ給食 テーマ～日本のいろいろな料理を知ろう! ～うどん～

日本は地域ごとに、いろいろな郷土料理があります。今回は、薄口醤油を使った関西風うどんです。

大阪…きつね(油揚げ)・香川…ちくわ天 どちらか1つを、事前に選びます。自ら選ぶことで、食べ物に興味を持つ機会になります。ご家庭でも、子どもたちが選んだ献立について、話題にしては、いかがですか？