

きゅうしょくだより

11月



令和7年（2025年）10月31日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

朝晩、冷え込む日が多くなってきました。朝食抜きで登校すると、体温が下がったまま外へ出るようになります。体温を上げ、体や脳を目覚めさせる朝食はとても重要です。朝ご飯を食べ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

<早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう>

健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」といった、基本的な生活習慣がとても重要です。日中は体を動かし、いつもより早く寝てみましょう。そして、早起きをして、朝食をとりましょう。

世界の和食を知ろう！

和食は料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化です。8割の満腹感が体によいことを意味する「腹八分目」や、ごはんのほかに1種類の汁物と3種類のおかずで栄養バランスのよい食事を意味する「一汁三菜」など、日本では食事に対する考え方が昔からしっかりとありました。「和食」は、旬の食材を使うことで季節を楽しむことができます。また、和食を取り入れることで、食の欧米化が招きやすい高脂肪、高エネルギーの食事を防ぐこともできます。（和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています）

「和食」の特徴

多彩で新鮮な食材と素材の持ち味を生かす

・地域の多彩な食材を用いて素材の味わいを生かす、調理技術や調理道具が発達してきました。



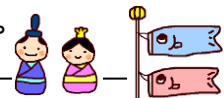
自然の美しさや季節を食で表現

・自然の美しさや四季を食事の場で表現することも大きな特徴です。料理に添える花や器で、季節を楽しみます。



年中行事との密接な関わり

・年中行事と関わって生まれた食文化。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を強めています。



《日本の伝統食材》大豆、小豆、納豆、おから、高野豆腐、ごま、銀なん、栗、わかめ、ひじき、昆布、のり、寒天、もずく、ごぼう、レンコン、大根、魚（秋刀魚・鮭・鰯など）、あさり、しじみ、きのこ、いも（里いも・山いも・さつまいも）など

北海道をまるごと食べよう

11月14日（金）～11月20日（木）は、北海道で生まれた料理や、北海道の食材を使用した料理が登場します。

- 11月14日（金） 鹿肉入りミートソース（地場産物）
- 11月17日（月） エスカロップ（郷土料理）
- 11月18日（火） 石狩鍋（郷土料理）
- 11月19日（水） ボルシチ（地場産物 道産ビーツ）
- 11月20日（木） ジングスカン丼（郷土料理）



11月よていこんだて

●・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび ＊バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立 ※牛乳は毎日つきます。

※シヤモ、昆布、しらす干し、貝類などには小さなえびやかにかついていることがあります。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
文化の日	ツナライス メンチカツ ごま和え	◆◆ロールパン ◆コーンポタージュ ◆白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	ごはん ●味噌おでん いわしのスパイス揚げ のりの佃煮	カレーうどん ごまポテト みかん
	胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ 水煮 人参 ごぼう しいたけ グリーンピース 油/牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚肉 でん粉 大豆たん白 パン粉 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もやし すりごま/	ロールパン 卵 脱脂粉乳/コーン ベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スミミル チーズ/白花豆 ジャがいも バター パン粉 でん粉 大豆たん白 小麦粉 油/ほうれん草 もやし コーン 人参 みそ すりごま/	精白米/ちくわ がんも うずら卵 こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 みそ/いわし しょうが にんにく でん粉 小麦粉 油/のり ひじき 水あめ/	ワタめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ ほうれん草 たまごたけ 長ねぎ 小麦粉 油/じゃがいも すりごま 油/みかん/
◆◇シーフードピラフ ★●ほっけフライ ＊黄桃缶	*カレーライス 野菜のしょうゆ漬け	◆◆黒コッペパン ◆かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん	ごはん きのこ汁(味噌味) 秋刀魚の煮つけ 柿	鹿肉のミートソース 青のりポテト ★ブルーベリーゼリー
胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 油/ほっけ 小麦粉 パン粉 油/黄桃缶/	精白米 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 油/大根 きゅうり 人参 水あめ/	黒コッペパン 卵 脱脂粉乳 黒砂糖/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 スミミル チーズ/厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり 人参 いりごま/みかん/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/秋刀魚 しょうが/柿/	パテティ 豚ひき肉 鹿肉 赤身 玉ねぎ 人参 大豆 セロリ マッシュルーム にんにく パセリ トマトピューレ オリブ油 小麦粉 油/じゃがいも 青のり 油/ブルーベリー ピューレ 寒天/
★●エスカロップ コールスローサラダ	ごはん 石狩鍋 ★●ザンギ おひたし	◆◆角食 ボルシチ ★●白身魚フライ ◆きなこクリーム	*ジンギスカン丼 みそ汁 たたききゅうり	きつねうどん ◆チーズポテト みかん
胚芽米 大麦 バター たけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマトピューレ/キャベツ コーン 人参 油/	精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこん じゃがいも しめじ 長ねぎ みそ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 でん粉 油/ほうれん草 白菜 いりごま/	角食 卵 脱脂粉乳/チキンウインナー ジャがいも 人参 玉ねぎ キャベツ ピーツ セロリ にんにく 油 パセリ トマト缶/鰹 小麦粉 卵 パン粉 油/豆乳 きなこ コーンスターチ バター/	精白米/羊肉 玉ねぎ もやし ビーマン しょうが にんにく りんご でん粉 油/キャベツ 油揚げ みそ/きゅうり いりごま ごま油/	ワタめん 油揚げ つと しいたけ 長ねぎ たまごたけ ほうれん草/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/みかん/
				
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	焼豚チャーハン ◆かぼちゃコロッケ ★◆*ヨーグルト和え	◆◆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 ＊りんご	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	塩ラーメン 大学芋 柿
	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 油 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 油/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	ツイストパン 卵 脱脂粉乳/ベーコン 玉ねぎ ジャがいも 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 パン粉 パセリ/ほうれん草 コーン いりごま 油/りんご/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 でん粉/カラ子持ちししゃも 小麦粉 でん粉 油/ほうれん草 白菜 のり/	ワタめん 豚肉 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 油 水あめ 黒砂糖 いりごま/柿/
				
	・11月14日(金)から11月20日(木)の給食は、「北海道をまるごと食べよう週間」の献立になります。北海道で生まれた料理や、北海道の食材を使用した料理が登場します。			
				