

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(13歳-になる)	緑(体の調子を整える)	
4	火	【十三夜献立】 秋の香りごはん 白玉汁 ししゃものから揚げ 果物(みかん)	○	油揚げ 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 栗 さつまいも 白玉粉 薄力粉 油	にんじん しめじ 干し椎茸 だいこん ねぎ 水菜 みかん	669 30.4
5	水	きなこ豆乳トースト ハングリアンシチュー じゃこサラダ	○	きな粉 豆乳 牛乳 牛肉 ひよこまめ 粉チーズ しらす干し	食パン 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 白ごま 油	しょうが 玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	634 27.1
6	木	ご飯 大根とわかめの味噌汁 高野豆腐のメンチカツ 磯和え	○	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 高野豆腐 豚肉 鶏肉 刻みのり	米 三温糖 パン粉 片栗粉 薄力粉 ごま 油	だいこん にんじん ねぎ 玉葱 こまつな もやし キャベツ	699 29.9
7	金	チキンライス 豆入りコンソメスープ ジャーマンポテト グレープゼリー	○	鶏肉 牛乳 ベーコン ウィンナー 大豆 レンズまめ ベーコン 粉寒天	米 オリーブ油 じゃがいも 上白糖	トマトジュース 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) さやいんげん にんにく キャベツ パセリ ぶどうジュース	614 20.1
10	月	親子丼 みそけんちん汁 果物(柿)	○	鶏肉 たまご 刻みのり 牛乳 木綿豆腐 味噌	米 糸こんにゃく 三温糖 里芋	にんじん 玉葱 ごぼう 万能ねぎ ねぎ こまつな 柿	699 29.1
11	火	塩バターラーメン 大根の浅漬け さつま芋蒸しパン	○	豚肉 なんと 牛乳 たまご 豆乳	中華めん ごま油 バター 薄力粉 さつまいも 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ もやし ねぎ ホールコーン こまつな だいこん きゅうり	674 24.2
12	水	ご飯 家常豆腐 もやしのナムル 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ わかめ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり みかん	690 30.0
13	木	中華丼 スパイシービーンズ 果物(りんご)	○	豚肉 うすら卵水 煮缶 牛乳 大豆	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 かたくり粉 油	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ りんご	641 24.8
14	金	ご飯 せんべい汁 銀ダラの西京焼き お浸し	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 銀だら 糸削り 節 味噌 西京みそ	米 せんべい汁用せんべい 三温糖	ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな はくさい もやし	664 30.5
17	月	ココア揚げパン(2年1組リクエスト) ポトフ ミネラルたっぷりサラダ 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 ウィンナー いんげん まめ わかめ 干し ひじき ひよこまめ	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ かぶ さやいんげん かぶ(葉) こまつな きゅうり ごぼう みかん	586 20.5
18	火	ご飯 大豆とじゃこのかみかみふりかけ おでん 野菜とひじきのさっぱり和え	○	牛乳 大豆 ちりめん じゃこ 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 竹輪 昆布 干しひじき	米 片栗粉 油 三温糖 白ごま こんにゃく じゃがいも ごま油	だいこん にんじん キャベツ こまつな	673 29.2
19	水	チキンカレーライス パリパリサラダ 果物(りんご)	○	鶏肉 牛乳	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 ワントンの皮 油 オリーブ油 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 セロリ にんじん りんご キャベツ こまつな ホールコーン	689 20.0
20	木	【和食の日献立】 ご飯 うすくず汁 さばの味噌煮 わかめと野菜のからし和え	○	牛乳 昆布 油揚げ 木綿豆腐 さば 味噌 わかめ	米 こんにゃく じゃがいも かたくり粉 三温糖	にんじん ねぎ オレンジジュース しょうが はくさい こまつな	625 29.9
21	金	えびチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 えび たまご 牛乳 ヨーグルト(無糖)	米 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こまつな パイン缶 甘夏缶 黄桃缶	620 25.4
24	月	振 替 休 日					
25	火	ソース焼きそば チンゲン菜と春雨のスープ いが栗揚げ	○	豚肉 青のり 牛乳 大豆	中華めん 油 ごま油 はるさめ さつまいも 黒ごま 三温糖 バター 薄力粉 そうめん 油	にんじん キャベツ もやし しょうが 干し椎茸 チンゲンサイ はくさい ねぎ	637 23.9
26	水	ツナピラフ マイユスープ ポテトのフレンチサラダ フルーツゼリー	○	まぐろ缶詰 牛乳 鶏肉 レンズまめ 粉寒天	米 スパゲッティ じゃがいも オリーブ油 三温糖 砂糖	玉葱 さやいんげん 赤パプリカ にんじん セロリ キャベツ かぶ こまつな ホールコーン 黄桃缶 パイン缶	611 20.7
27	木	ご飯 呉汁 さわらの一味焼き ごま和え	○	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 味噌 さわら	米 じゃがいも 三温糖 白ごま すりごま 砂糖 ねりごま	にんじん 玉葱 ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	622 32.5
28	金	【コラボ給食with服部学園】 牛バラ肉と大根のあんかけごはん 中華風和え物 わかめ玉子スープ	○	牛肉 味噌 八丁味噌 牛乳 豆腐 たまご わかめ	米 氷砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん 玉葱 えのきだけ	737 24.7

※都合により食材料や献立等変更することがありますので、ご承知おきください。

kcal/g

予定 ★6日(木) 1年生生活科見学(1年生は給食なし)
 ★20日(木) 5年生社会科見学(5年生は給食なし)
 ★28日(金) コラボ給食with服部学園





11月給食だより

令和7年 11月

No.7

渋谷区立千駄谷小学校

校長 山中 将一

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：食べ物大切さを知ろう

今月の給食目標：感謝して食べよう

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づきはじめ、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



今月の給食紹介

・11月4日…十三夜献立

十三夜とは、旧暦の9月13日の夜を指し、十五夜の次に美しい月とされることから、日本では古くから親しまれているお月見の風習です。満月ではなく少し欠けた月ですが、この不完全さも愛でる日本独自の文化が特徴です。栗や豆の収穫を祝う意味も含まれるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。今年の十三夜は11月2日の休日なので、給食では、4日に十三夜献立として、栗や団子を使ったメニューを出します。

・11月17日…ココア揚げパン

保健給食委員会が7月に行った、「フードロスを減らそう」キャンペーンで上位になった2年1組のリクエストメニューです。「揚げパン」をリクエストされ、味は何か良い？と聞くと、クラス内で「ココア揚げパン派」と「きなこ揚げパン派」に分かれ、「ココア揚げパン」の方が人気でした。

・11月28日…コラボ給食 with 服部学園

服部栄養専門学校とのコラボ給食の、中華料理を提供します。香港でよく食べられている、「牛バラ肉と大根の煮込み」を給食用にアレンジし、ご飯にのせていただきます。「八角」という中国ならではのスパイスを使うことが特徴です。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



11月24日は「和食の日」です。「和食」というと何を思い浮かべますか？

ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

