１１月の給食献立表

渋谷区立千駄谷小学校(令和8年11月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料 赤(体をつくる)	黄(ｴﾈﾙｷﾞｰになる)	緑(体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
2	月	【コラボ給食with服部学園（中華）】 長崎チャーメン　チーズ入り芋もち 果物（みかん）	ジョア	豚肉 むきえび いか なると さつま揚げ ジョア(プレーン) チーズ	揚げめん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	きくらげ（乾） キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい もやし みかん	634 20.6
3	火	文　化　の　日					
4	水	西湖豆腐丼　春雨サラダ 果物（梨）	○	牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 トマト（水煮） ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 なし	594 22.1
5	木	ご飯　大根とわかめのみそ汁 高野豆腐のメンチカツ　コーンサラダ	○	牛乳 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ 高野豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉	米 三温糖 パン粉 片栗粉 薄力粉 オリーブ油 油	だいこん にんじん ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	673 28.0
6	金	ホイコーロー丼　かき玉汁 果物（柿） 	○	豚肉 赤みそ 牛乳 わかめ たまご	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ ねぎ ピーマン えのきたけ 柿	654 25.2
9	月	【コラボ給食withキューピー★】 鮭チャーハン　チンゲン菜のスープ ★秋やさいのにんじんドレッシングサラダ 	○	焼き豚 銀鮭 牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 白ごま 片栗粉 さつまいも 砂糖	ねぎ 玉葱 にんじん ピーマン えのきたけ チンゲンサイ こまつな れんこん ごぼう ホールコーン	591 21.5
10	火	【コラボ給食with服部学園（洋食）】 黒砂糖パン　魚のコンフレーク揚げ 野菜スープ	○	牛乳 メルルーサ ベーコン	黒砂糖パン 薄力粉 米粉 コーンフレーク パン粉 油 砂糖 オリーブ油	トマトケチャップ にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ にんじん キャベツ	658 26.8
11	水	チリビーンズごはん　こんにゃくサラダ 果物（りんご）	○	ベーコン 豚ひき肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 こんにゃく ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトジュース トマトケチャップ きゅうり こまつな もやし りんご	631 22.1
12	木	【コラボ給食with茅野・郡山市】 ご飯　凍り豆腐のチリソース 重（郡山市の煮物）　いちごミルク寒天	○	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 ほたてがい(貝柱) 寒天 牛乳	あさか舞（米） 片栗粉 油 ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく あられ麸	しょうが にんにく トマトケチャップ ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ(水煮) いちごジャム いちごピューレ	682 25.2
13	金	わかめご飯　きのこ豚汁 焼きししゃも　切干大根の煮つけ	○	炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ ししゃも 油揚げ	米 白ごま こんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しめじ エリンギ こまつな ねぎ 切干しだいこん さやいんげん	580 27.0
16	月	振　替　休　業　日					
17	火	ご飯　肉団子スープ 黒鯛の麦みそ焼き　もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 黒鯛 赤みそ わかめ	米 片栗粉 じゃがいも ごま油 三温糖 大麦 白ごま	ねぎ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	604 28.3
18	水	【コラボ給食withキューピー★】 チキンピラフ　ポークビーンズ ★塩こうじとレモンのコールスロー風サラダ 	○	鶏肉 牛乳 豚肉 いんげんまめ 大豆 レンズまめ 粉チーズ	米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ピーマン エリンギ トマトピューレ トマト（水煮） キャベツ ホールコーン レモン（果汁）	619 25.2
19	木	五目うどん　磯和え マーラカオ	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 刻みのり たまご 豆乳	うどん こんにゃく 三温糖 片栗粉 薄力粉 黒ごま	にんじん 玉葱 ごぼう ねぎ こまつな もやし キャベツ ホールコーン	594 22.3
20	金	【コラボ給食withFC東京】 炒り卵入り豚キムチ丼　豆腐と春雨のスープ ブロッコリーとパプリカのサラダ 果物（みかん） 	○	豚肉 たまご 牛乳 豆腐	米 強化米 ごま油 砂糖 オリーブ油 春雨	玉葱 にら 白菜キムチ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ みかん	668 28.3
23	月	勤　労　感　謝　の　日					
24	火	【和食の日献立】 ご飯　根菜のみそ汁 さばの香味焼き　きゅうりとわかめの和え物 	○	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さば わかめ	米 じゃがいも 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	598 28.3
25	水	【渋谷味めぐり給食】 チーズパン　初台ミルクシチュー ツナ入り豆腐サラダ　カフェオレゼリー 	○	牛乳 鶏肉 牛乳 粉チーズ 木綿豆腐 ツナ缶 アガー 生クリーム	チーズパン 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	にんじん 玉葱 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	650 27.9
26	木	チキンカレーライス　じゃこサラダ 果物（紅まどんな）	○	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 セロリ にんじん トマトピューレ りんご キャベツ こまつな 紅まどんな	689 21.9
27	金	ご飯　ひじきふりかけ 鶏肉とじゃが芋のうま煮 カリカリ油揚げのサラダ	○	干しひじき 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 三温糖 白ごま じゃがいも 糸こんにゃく ごま油	にんじん 玉葱 だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ	588 21.3
30	月	あぶたま丼　野菜の松前和え のっぺい汁	○	鶏肉 油揚げ たまご 牛乳 刻み昆布 木綿豆腐	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	玉葱 万能ねぎ だいこん キャベツ こまつな しょうが にんじん	607 27.6

※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
- 5日(木)　1年生生活科見学（1年生は給食なし）
- 19日(木)　5年生社会科見学（5年生は給食なし）
- コラボ給食withキューピーは★印のサラダが、キューピーとコラボした料理です。

11月 給食だより

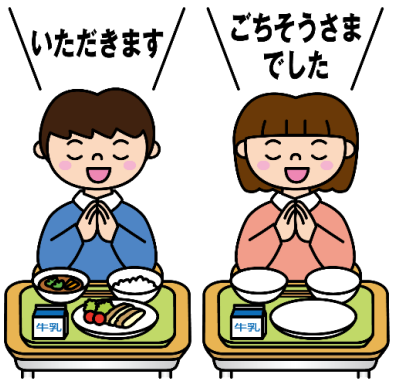
令和８年１１月
No.7
渋谷区立千駄谷小学校
校　　長　山中　将一
栄養職員　児玉佐和子

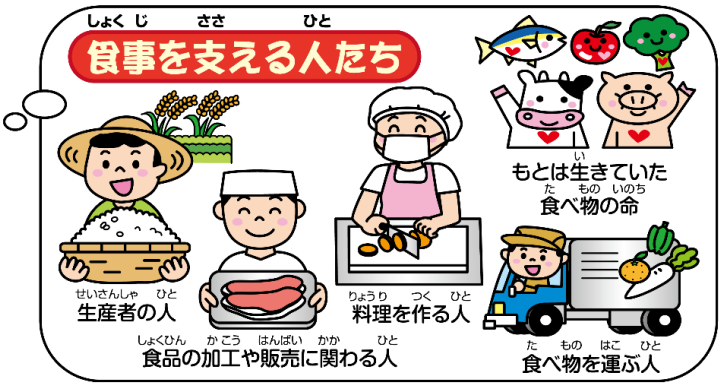
今月の栄養目標：食べ物の大切さを知ろう
今月の給食目標：感謝して食べよう

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう



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しょう。





○●○今月の給食紹介●○●

・コラボ給食with服部学園

２日（月）に中華料理で「長崎チャーメン」、１０日（火）は洋食で「魚のコーンフレーク揚げ」を提供します。長崎チャーメンは、パリッと揚げた細麺に、具沢山でアツアツのとろりとしたあんをかけて食べる、全国的には「皿うどん」としておなじみの長崎県の料理です。鎖国時代の日本唯一の開港地として独自の文化を持つ長崎県で生まれた長崎チャーメンは「日本」と「中国」の合作料理ともいわれています。

魚のコーンフレーク揚げは、衣にコーンフレークを使うことで、時間が経ってもスナック感覚のカリカリ食感が維持されます。　どちらの料理もお楽しみに♪

・コラボ給食with キューピー

渋谷区に本社のあるキューピー株式会社とのコラボです。今回はキューピーさんがオリジナルドレッシングを考案してくださいました。９日（月）の秋やさいのにんじんドレッシングサラダ、１８日（水）の塩こうじとレモンのコールスロー風サラダで提供します。

・コラボ給食withFC東京

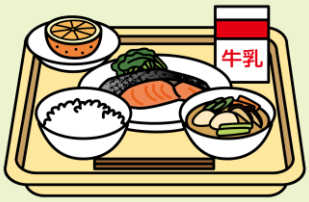
FC 東京は、プロサッカーチームとして活動するだけでなく、渋谷区と一緒に、子どもたちの成長やスポーツに関するさまざまな活動に取り組んでいます。　そんな渋谷区と FC東京とのつながりから、特別なコラボ給食が実現しました。　FC東京の栄養アドバイザーと選手が一緒に考えてくれたメニューです。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

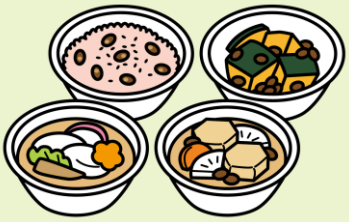
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



「和食」に欠かせないもの

米



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。

だし



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覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



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

