

# 11月給食だより



令和7年10月31日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

## 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、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。



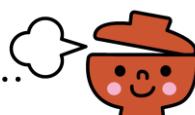
## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう



「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」のことです。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



多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重



健康的な食生活を  
支える栄養バラン



自然の美しさや季  
節の移ろいの表現



正月などの年中行事  
との密接な関わり



# 令和7年 11月 学校給食予定献立表

実施日 日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量 kcal - 蛋白質 (g) 脂質 (g)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4 火	2025年の十三夜 11月2日(日) スマニナ野菜牛乳 五目スープ 栗と豆の抹茶ケーキ 【十三夜(別名:栗名月・豆名月)献立】	★ベーコン 豚肉 木綿豆腐 ★たまご	牛乳 生クリーム	にんじん にら	にんにく しょウガ 玉葱 ねぎ キャベツ れんこん 千切り椎茸 はくさい えのき	米 かたくり粉 薄力粉 甘納豆	ごま油 砂糖 無塩バター 栗甘露煮	826 28.0 30.4	
7 金	メープルハニートースト 牛乳 サーモンのクリームシチュー プーティン風サラダ 【世界の料理献立:カナダ】	★ベーコン 生鮭 チーズ	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく しょウガ 玉葱 ねぎ キャベツ しめじ キヤッピ きゅうり	食パン はちみつ メープルシロップ 薄力粉 ジャガイモ	バター 揚げ油 砂糖	825 35.6 34.9	
10 月	麦ごはん 牛乳 メカジキの唐あげ生姜ソース 白玉汁 【コラボ給食with服部学園】	めかじき 鶏肉 油揚げ	牛乳	赤パプリカ にら にんじん 青菜	キヤベツ 玉葱 黄パプリカ えのき にんにく しょウガ ねぎ	米 大麦 片栗粉 冷凍白玉	砂糖 ごま油	726 30.0 26.5	
11 火	ごはん 牛乳 ハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ 飛鳥汁	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 味噌 赤味噌	牛乳 千しひじき	こまつな にんじん	玉葱 だいこん えだまめ しめじ	パン粉	砂糖 すりごま ごま油	729 33.4 28.4	
12 水	カレーパン 牛乳 根菜スープ 早番(はやか)	豚ひき肉 ★たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょウガ 玉葱 ごぼう だいこん れんこん みかん	ミルクパン 薄力粉 パン粉 さつまいも	バター	753 27.1 31.6	
13 木	蒲上そぼろ丼 牛乳 ちゃんぽんスープ カステラ 【郷土料理献立:長崎県】	豚肉 ★さつま揚げ ★ほたてがい ★たまご	牛乳	にんじん	ごぼう もしや 千切り椎茸 ねぎ キヤッピ きゅうり (乾)	米 しらたき かたくり粉 グラニュー糖 はちみつ 強力粉 薄力粉	砂糖 ごま	796 30.7 24.4	
14 金	シーフードビラフ 牛乳 スパイシー揚げニヨッキ ミニストローネ	鶏肉 ★えび ★いか ★ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃニヨッキ トマト缶 キャベツ	玉葱 マッシュルーム ホールコーン にんにく セロリ キャベツ	米	バター	714 24.3 29.7	
17 月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 青じそ和え 富有柿(ふゆうがき)	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん きぬさや しそ実	だいこん 千切り椎茸 きゅうり キャベツ 柿	米 こんにゃく粉 揚げ油 砂糖	717 30.7 23.3		
18 火	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き たかあんのごま和え 豆乳味噌汁 【和食の日献立】	さんま 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 大根 玉葱 しめじ	米	ごま油 ごま	732 32.3 33.2	
19 水	ブルコギ丼 牛乳 チゲスープ ごまだんご	豚肉 紹ごし豆腐	牛乳	にんじん にら	玉葱 ☆りんご しょウガ にんにく 白菜 きゅうり ねぎ えのき	米 大麦 さつまいも 白玉粉 さび砂糖 上新粉	砂糖 ごま油 ごま	745 28.1 24.5	
20 木	ツナごはん 牛乳 とり野菜みそ煮 大豆とじこの蛤がらめ	まぐろ缶詰 鶏肉 木綿豆腐 味噌 白みそ 大豆	牛乳 ☆ちらめんじゃこ	にんじん	はくさい しめじ ねぎ	米 マロニー かたくり粉	砂糖 白すりごま 揚げ油	726 33.8 28.1	
21 金	トマトリームスパゲティ 牛乳 パセリサラダ 焼き芋食べ比べ 【品種:紅はるか・鳴門金時】	★ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 牛乳	牛乳 トマト缶 バセリ パセリ バジル	にんじん トマト缶 バセリ ブロッコリー	にんにく 玉葱 しめじ キヤッピ きゅうり さつまいも	オリーブ油 砂糖	759 26.1 29.4		
25 火	貝焼きみそ丼 牛乳 八戸せんべい汁 りんご 【郷土料理献立:青森県】	油揚げ ☆ほたてがい 味噌 ★たまご 鶏肉	牛乳	みつば にんじん こまつな	ねぎ ごぼう キヤッピ ☆りんご	米 大麦 かたくり粉 つきこんにゃく 南部せんべい	砂糖	715 31.5 21.4	
26 水	バターロールパン 牛乳 マカラニグラン かぶのスープ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん かぶ(葉)	にんにく 玉葱 マッシュルーム かぶ ホールコーン	バターロールパン 薄力粉 マカラニ	バター	751 35.2 32.1	
27 木	ごはん 牛乳 脂の松前煮 きゅうりのごま醤油とえ さつま汁	さば 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 切り昆布	にんじん	にんにく しょウガ もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ	米 さつまいも つきこんにゃく	砂糖 ごま油 ごま	750 35.6 27.8	
28 金	醤油ラーメン 牛乳 海苔のサラダ 紅まどんな	豚肉 ★なると	かたくちいわし 牛乳 刻みのり	ほうれんそう 水菜 にんじん	にんにく しょウガ もやし ねぎ キヤッピ きゅうり みかん	中華めん	ごま油 砂糖	717 30.2 20.1	
給食回数 16回									
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することができます。ご了承ください。									

## 食育だより

行事食

4日 十三夜献立

2025年の十三夜は11月2日です。

十三夜は、旧暦の9月13日に月を楽しむ日で、十五夜のあとにもう一度月を見る日本だけの風習です。  
この時期は栗や豆の収穫期なので、栗や豆をお供えし、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民議会が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これから日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

「和食」に欠かせないもの

米  
だし  
発酵調味料  
昆布やかつお節、煮干し、ほしいあわじなどの食材から「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。

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。  
お箸を正しく使いましょう。  
「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。

世界・郷土料理献立

## 「カナダ」

4日 メープルハニートースト

サーモンのクリームシチュー

プーティン風サラダ

カナダの国旗の真ん中には、赤いカエデの葉があります。  
カエデはカナダのシンボルで、メープルシロップの原料になります。  
また、カナダでは自然の中で育った鮭(サーモン)がヒレ、脂がのっているのが特徴です。焼たりスモークにして食べることが多く、カナダを代表する魚とされています。

## 「長崎県」

13日 浦上(うらかみ)そぼろ丼

ちゃんぽんスープ

カステラ

浦上そぼろ丼は、長崎の浦上地区で生まれた郷土料理です。当時、肉を使った洋風料理を広めるために考えられ、鶏そぼろや卵、野菜を甘く煮て、ご飯にのせる彰り豊かな丼になりました。

カステラは、ボルトガルから伝わったお菓子で、長崎で作られるようになりました。卵・砂糖・小麦粉で作る、しつり甘いスponジーケーキです。

## 「青森県」

25日 貝焼きみそ丼

八戸せんべい汁

りんご

貝焼きみそ丼は、青森県下北・津軽地方の郷土料理です。ほたての殻で貝とみそを焼く料理を、給食ではごはんにかけて丼にしました。

せんべい汁は、八戸地方の郷土料理です。南部せんべいは主食や間食として食べるだけではなく、肉や魚、野菜を入れた汁物に、ちぎって入れる食べ方もあります。

コラボ給食with服部

## 10日 メカジキの唐あげ生姜ソース

カジマグロ(メカジキを含みます)の旬  
日本では「メカジキ」が一般的に食べられています。

旬は冬で、この時期は脂がのって旨味が増します。特に寒い海域で獲れるものは脂がしっかりのっていて、お刺身や煮付けに最適です。

生姜との組み合わせで…  
脂がのった冬のカジキに生姜を合わせると、臭みをとるだけではなく体を温める冬の生姜食(ようじょうしょく)になります。

ご飯によく合う味付けになっています。  
お魚料理を楽しんでくださいね!

生姜との組み合わせで…  
生姜(ようじょうしょく)とは…健康維持・増進や体质改善を目的とし、季節に合った旬の食材を選び、バランスの取れた食事することです。

服部学園 日本料理 森 寛貴