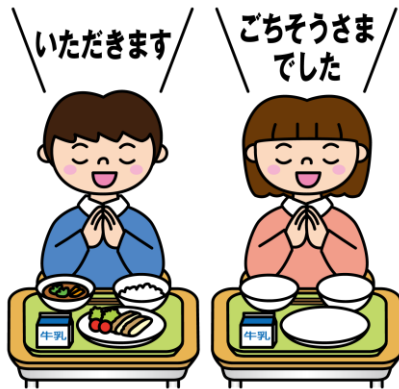


実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、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。



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移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

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		
		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日分	蛋白質	脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)
4 火	2025年の十三夜 11月2日(日) スタミナ野菜丼 牛乳 五目スープ 栗と小豆の抹茶ケーキ 【十三夜(別名: 栗名月・豆名月)献立】	★ベーコン 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ★たまご	牛乳 生クリーム	にんじん には しょうが 玉葱 たけのこ ねぎ キャベツ れんこん 干し椎茸 はくさい えのき		米 かつくり粉 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	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ メープルシロップ 薄力粉 じゃがいも	バター 揚げ油 砂糖	825	35.6	34.9
10 月	美ごはん 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 には にんじん 青菜	キャベツ 玉葱 黄パプリカ えのきたけ にんにく しょうが 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 干しひじき	こまつな にんじん	玉葱 だいこん えだまめ しめじ	米 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 早香(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 しょうが 玉葱 こぼろ 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	蒲上そばろ丼 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 ☆はたてがし ★たまご	牛乳	にんじん	ごぼう もやし 干し椎茸 ねぎ キャベツ きくらげ (乾) にんにく	米 しらす 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	シーフードピラフ 牛乳 スパイシー揚げニョッキ ミネストローネ	鶏肉 ★えび ★たまご 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールコーン キトマト缶	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 青じし和え 富肴柿(ふゆがき)	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん きめやき しそ葉	だいこん 干し椎茸 きゅうり キャベツ 柿	米 こんにやく粉	揚げ油 砂糖	717	30.7	23.3
18 火	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き たくあんのごま和え 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 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん には	玉葱 もやし ☆りんご しょうが にんにく 白菜キムチ ねぎ えのきたけ	米 大麦 さつまいも 白玉粉 きび砂糖 上新粉	砂糖 ごま油 ごま 白ごま	745	28.1	24.5
20 木	ツナごはん 牛乳 とり野菜みそ煮 大豆とじゃこの揚げがらめ	まぐろ缶詰 鶏肉 木綿豆腐 味噌 白みそ 大豆	牛乳 六らめんじゃ ご	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	トマトクリームスパゲティ 牛乳 バジルサラダ 焼き芋食べ比べ 【品種: 紅はるか・鳴門金時】	★ベーコン 鶏肉 チーズ	生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 パセリ ブロッコリー バジル	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	スパゲティ 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 ☆はたてがし 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 キャベツ ☆りんご	米 大麦 かたくり粉 つきこんにやく 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 マカロングラタン かぶのスープ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 粉チーズ	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 マカロニ	バター	751	35.2	32.1
27 木	ごはん 牛乳 鯖の松前煮 きゅうりのごま醤油和え 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 しょうが もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ	米 さつまいも つきこんにやく	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 刻みのみり	ほうれんそう 水菜 にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ キャベツ きゅうり みかん	中華めん	ごま油 砂糖	717	30.2	20.1

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日に月を楽しみ、十五日のあとに一度月見をす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?

18日 和食献立

「和食」に欠かせないもの

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、一般社団法人食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしたいのだと思います。

「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、ほしほしけなどの食材から「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。

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。

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

食器を正しく並べよう。お箸を正しく使いましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言しましょう。

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。

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もなります。また、カナダでは自然の中で育った鮭(サーモン)がとれ、脂がのっているのが特徴です。焼いたりスモーク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 蒲上(うらかみ)そばろ丼
ちゃんぽんスープ
カステラ

蒲上そばろ丼は、長崎の蒲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、鶏そばろや卵、野菜を甘く煮て、ご飯にのせる彩り豊かな丼になりました。カステラは、ポ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、しっとり甘いスポンジケーキです。

「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。はたての殻で貝とみそを焼く料理で、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

カジキマグロ(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とって、お刺身や煮付けに最適です。

生姜との組み合わせで… 脂の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養生食(ようじょうしょく)になります。

ご飯に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!

シェフからのメッセージです!

養生食(ようじょうしょく)とは…健康維持・増進や体質改善を目的とし、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。