

11月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	麦ごはん	○	さわらのからしみそ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのおかか和え	牛乳,さわら,赤色辛みそ,かつお節	米,麦,ごま油,さとう,白炒りごま,じゃがいも,油,こんにゃく	にんにく,ながねぎ,にんじん,ごぼう,キャベツ,こまつな	568 kcal 25.0 g 19.0 g 1.9 g
5水	カレーライス	○	野菜のレモン酢かけ りんご	豚肉,豚骨（スープ）,チーズ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト缶,りんご,キャベツ,こまつな,レモン	573 kcal 17.9 g 17.8 g 2.3 g
6木	たまごと野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル パイナップルケーキ	さば節（だし）,とり肉,とうふ,わかめ,たまご,牛乳	米,麦,でんぷん,ごま油,白すりごま,さとう,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ニラ,ながねぎ,もやし,こまつな,パイナップル缶	573 kcal 19.7 g 17.5 g 1.8 g
7金	いい歯の日 献立 かみかみ わかめごはん	○	めひかりの磯揚げ 飛鳥汁 かみかみサラダ	わかめ,牛乳,めひかり,あおのり,さば節（だし）,とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳,するめ,ちりめんじゃこ	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,白炒りごま,でんぷん,油,じゃがいも,さとう,ごま油,白すりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,ごぼう,きゅうり	574 kcal 25.0 g 17.9 g 2.4 g
10月	麦ごはん	○	タラの麦みそ焼き 肉じゃが おひたし	牛乳,たら,赤色辛みそ,豚肉,かつお節	米,麦,さとう,白すりごま,麦,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし	555 kcal 26.8 g 13.2 g 1.9 g
11火	とりめし	○	がね とうふのすまし汁 柿	とり肉,油揚げ,牛乳,とうふ,たまご,さば節（だし）,とうふ,わかめ	米,麦,油,さとう,さつまいも,小麦粉	しめじ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,しょうが,えのきだけ,こまつな,ながねぎ,かき	583 kcal 19.8 g 19.6 g 2.5 g
12水	メキシカンライス	○	コーンチャウダー カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,ベーコン,とり肉,レンズマメ,とり骨（スープ）,豆乳,あさり,油揚げ	米,麦,油,じゃがいも,米粉,ごま油,さとう	たまねぎ,にんじん,コーン,マッシュルーム,グリーンピース,クリームコーン,しめじ,ほうれん草,こまつな,キャベツ	565 kcal 23.5 g 18.1 g 2.3 g
13木	国内産食材の日 麦ごはん	○	サメの東煮 かきたま汁 かぶの香りづけ	牛乳,モウカサメ,さば節（だし）,とうふ,たまご	米,麦,でんぷん,油,さとう	しょうが,にんじん,しめじ,ながねぎ,ほうれん草,かぶ	573 kcal 26.1 g 21.2 g 2.2 g
14金	マーボーライス	○	白菜スープ 果肉入りりんごゼリー	とうふ,豚肉,赤色辛みそ,牛乳,ベーコン,わかめ,とり骨（スープ）,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ニラ,ながねぎ,たまねぎ,はくさい,木茸,ほうれん草,セロリー,アップルジュース,りんご	594 kcal 24.1 g 19.7 g 2.3 g
15土	おろし スパゲッティー	○	じゃこサラダ 手作りカステラ	かつお節（だし）,ツナ,のり,牛乳,ちりめんじゃこ,たまご,調理用牛乳	スパゲッティー,油,さとう,白炒りごま,ごま油,さとう,はちみつ,強力粉,小麦粉	だいこん,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	639 kcal 29.8 g 22.2 g 2.7 g
18火	麦ごはん	○	チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁 もやしの梅じょうゆ和え	牛乳,とり肉,さば節（だし）,出し昆布,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,でんぷん,油,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな,もやし,梅干し	613 kcal 24.3 g 21.7 g 2.2 g
19水	フレンチトースト	○	ミネストローネ 切干大根のサラダ 菊花みかん	たまご,調理用牛乳,牛乳,豚肉,とり骨（スープ）,赤いんげん豆,粉チーズ,かつお節,ちりめんじゃこ	食パン,バター,さとう,油,じゃがいも,マカロニ,白炒りごま	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト,トマト缶,グリーンピース,切干大根,こまつな,もやし,みかん	567 kcal 27.1 g 21.1 g 2.5 g
20木	国内産食材の日 五穀おこわ	○	いわしのさんが焼き のっぺい汁 白菜のおかかしょうゆあえ	あずき,牛乳,いわしすり身,豚肉,赤色辛みそ,のり,さば節（だし）,油揚げ,とうふ,かつお節	米,もち米,麦,あわ,きび,でんぷん,油,こんにゃく,里芋	ながねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,こまつな,はくさい	558 kcal 28.2 g 19.0 g 2.3 g
21金	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 野菜のみそ汁 もやしとニラのごま風味	牛乳,豚肉,おから,煮干し（だし）,油揚げ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう,ごま油,白炒りごま	たまねぎ,キャベツ,ごぼう,だいこん,こまつな,ながねぎ,もやし,ニラ	628 kcal 25.2 g 23.4 g 2.6 g
25火	チキンライス	○	ししゃもフライ ポトフ	とり肉,牛乳,ししゃも,豚肉,ウィンナー,豚骨（スープ）	米,麦,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,グリーンピース,セロリー,キャベツ,かぶ,こまつな	614 kcal 23.5 g 23.6 g 2.7 g
26水	もやしラーメン	○	大学芋 菊花みかん	とり骨（スープ）,豚骨（スープ）,豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま油,さつまいも,さとう,水あめ,黒ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,ニラ,木茸,もやし,ながねぎ,こまつな,みかん	613 kcal 19.0 g 20.9 g 2.4 g
27木	麦ごはん	○	ほっけの塩焼き 芋団子汁 野菜のごまみそあえ	牛乳,ほっけ,とり肉,わかめ,出し昆布,さば節（だし）,赤色辛みそ	米,麦,じゃがいも,でんぷん,油,さとう,白すりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,もやし,こまつな	554 kcal 25.2 g 17.0 g 2.3 g
28金	すきやき丼	○	冬野菜汁 りんご	豚肉,焼とうふ,たまご,牛乳,さば節（だし）,油揚げ	米,麦,油,しらたき,さとう,でんぷん,里芋	たまねぎ,ながねぎ,えのきだけ,はくさい,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,りんご	589 kcal 23.5 g 18.4 g 2.2 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月給食だより

令和 7 年 10 月 31 日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩
栄養士 山下 光

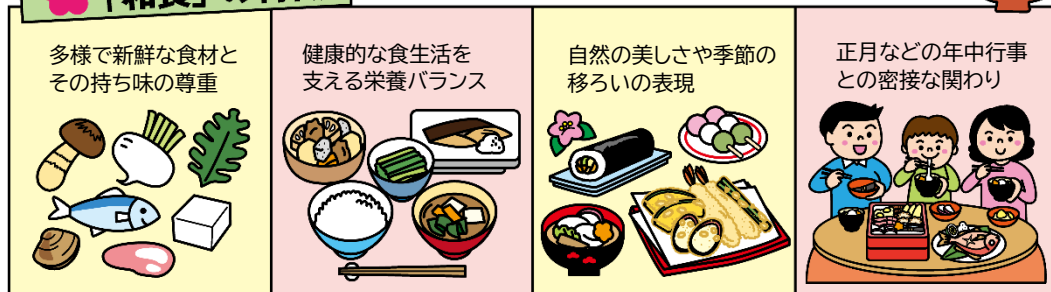
日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「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られるかもしれません。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



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



★給食試食会★

10月3日(金)に給食試食会がありました。給食を試食しながら杉並区教育委員会が作成した動画「杉並区の学校給食～おいしい給食ができるまで～」を見ていただきました。

《献立》

- ・チキンクリームライス
- ・何でもせん切りサラダ
- ・スイートポテト
- ・牛乳



アンケートにも回答していただき、貴重な意見をいただけるよい機会となりました。

《給食の感想》

- ・濃くはないがうまみがしっかりあり、おいしかった。
- ・手が込んでいるのが伝わった。
- ・ボリュームがあった。高学年になるとこのくらいの量を食べるのかと驚いた。
- ・彩やバランスが良い。

《子どもの食事作りに気を付けていること、心がけていること》

- ・薄味でもおいしくできるように心がけている。塩分控えめ。
- ・バランスよく。野菜も食べるようにしている。
- ・なるべく手作り。だしをとる。

《感想や要望》

- ・子どもの食べている給食を食べることができ、良い機会となった。
- ・家では食べないものを給食では食べられている。
- ・子どもに人気のメニューを毎月の給食だよりにのせてほしい。

他にもたくさんのご意見・ご感想をいただきました。今後の給食の参考にもなり、大変うれしく思います。企画、お手伝いいただいた PTA の方々もありがとうございました。試食会でお見せした動画は YouTube でご覧いただけます。機会があればご家庭でもご覧になってみてください。また、杉並区では小中学校・保育園の給食レシピを「クックパッド」に掲載しています。今回の試食会献立の、何でもせん切りサラダ、スイートポテト、具材違いのえびクリームライスも掲載されています。ご家庭でも調理してみてください。

動画 QR コード



クックパッド QR コード

