

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1日分 (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 塩分 (g)
5 水	こぎねご飯 牛乳 いものご汁 月見団子(みたらし)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉	にんじん 大根 小松菜 ねぎ	575 14.1 24.3 2.7
6 木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ	豚肉 うずら卵 牛乳 わかめ とり肉 豆腐	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しこいなけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ しめじ ねぎ	583 20.0 32.1 3.7
7 金	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 のり 豚ひき肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しこいなけ さやいんげん 小松菜 もやし	590 14.6 25.9 2.3
10 月	きびご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き 野菜の塩昆布和え かきたま汁	牛乳 とり肉 みそ 塩昆布 豆腐 卵	米 きび 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 大根 キュウリ にんじん たまねぎ しめじ にら	570 18.0 30.9 2.2
11 火	麦ご飯 牛乳 里芋のスキヤキスコッブコロッケ 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 刻み昆布 みそ	米 大麦 ジャガイモ 里芋 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 パン粉	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう れんこん 干しこいなけ 大根 白菜 なめこ ねぎ 小松菜	621 13.2 28.3 2.4
12 水	ホットドッグ(セルフ) 牛乳 練馬産キャベツたっぷりポトフ 花みかん	ソーセージ 牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン	コッペパン 砂糖 ジャガイモ 米ぬか油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 にんにく 生姜 みかん	637 16.7 43.9 3.7
13 木	麦ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き 野菜の磯和え 豚汁	牛乳 鮭 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	575 20.4 26.3 2.0
14 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 青梗菜の和え物 かぼちゃと生揚げのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 干しこいなけ グリンピース チングンサイ 白菜 もやし 大根 かぼちゃ ねぎ	581 17.7 28.2 2.5
17 月	麦ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 青菜と油揚げの醤油炒め	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ 白ごま	生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし 小松菜	584 16.4 27.7 2.0
18 火	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き もやしと小松菜の生姜炒め 和風肉団子汁	牛乳 さば 豚ひき肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉 こんにゃく	生姜 もやし 小松菜 ねぎ 干しこいなけ にんじん 白菜	627 18.0 41.9 2.4
19 水	じゃこ入り豆わかご飯 牛乳 ぬっべ(長崎県) ほうれん草とえのきのあえ物	炊き込みわかめの素 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 水 とり肉 厚揚げ	米 大麦 里芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 焼きふ ごま油	大根 干しこいなけ ごぼう れんこん さやいんげん もやし ほうれん草 にんじん にんにく	575 15.4 24.6 2.1
20 木	ポークストロガノフ 牛乳 チーズ入りサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ キュウリ	600 13.6 33.8 2.6
21 金	五目うどん 牛乳 2色天ぷら(さつま芋・ちくわ)	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 片栗粉 さつま芋 小麦粉 油	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しこいなけ しめじ ねぎ 小松菜	659 15.5 34.8 2.1
25 火	ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の甘みそ和え 田舎汁	牛乳 豚ひき肉 卵 みそ 大豆	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ちくわぶ	たまねぎ たけのこ 干しこいなけ にら キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	639 16.1 30.8 2.2
26 水	ナン 牛乳 キーマカレー ツナドレサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 まぐろ アガー	ナン 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ キュウリ ぶどうジュース	631 16.6 39.5 3.0
27 木	ごはん 牛乳 アジフライ ゆでキャベツ 沢煮椀	牛乳 あじ 水 豚肉	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油	キャベツ にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しこいなけ 小松菜	579 18.6 27.5 2.5
28 金	きのこピラフ 牛乳 クリームシチュー 果物(柿)	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガイモ 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 柿	637 13.2 34.9 1.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	604	16.3	31.7	2.5	323	86	2.3	229	0.28	0.43	14	6.2



おちゃわんのもちかた



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年度

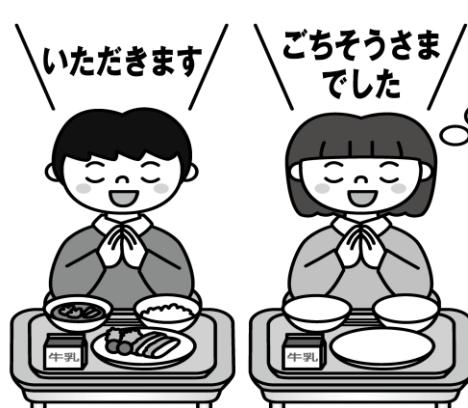


11月 給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

みの あき た もの たい せつ 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

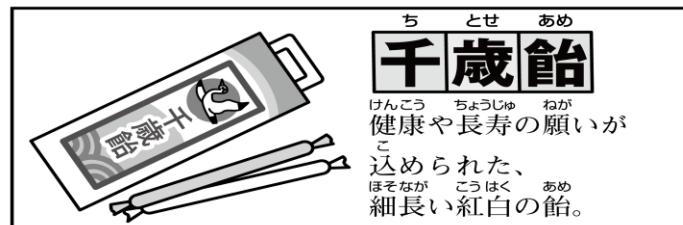
こうてい きぎ いろ ひ ひ あき ふか かん むかし にほん
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本
じん じゅうよう ごくもつ ごめ だいす さと
人にとて重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま
さくもつ しゅうかくじ き むか かくち しゅうかく いわ まつ かいせい がつ
な作物が収穫時期を迎えていきます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月
にち にいなめさい でんとてき きゅうちゅうぎょうじ おこな ひ きんろうかん
23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感
じゅう ひ ごくみん しゅくじつ た ひ ひ しょくじ たいせつ
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
ろう ささ わす ひ び しょくじ たいせつ
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。



11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院に
まい こ すこ せいちょう いわ ぎょうじ へいあんじ だい
お参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の
きゅうちゅうぎょうじ くげ ふけ おこな さい かみ
宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪
の はじ かみお さい はかま み はかまざ
を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7
さい きつ おび つか はじ おびと ぎしき ゆらい
歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。
え どじだい こ せいちょう いわ ぎょうじ しょみん あいだ ひろ
江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広
げんざい しち ござん げんげい
まり、現在の七五三の原型となりました。



給食食材の主な産地 (10月)

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	かぼちゃ	北海道
キャベツ	群馬県	小松菜	埼玉県	ねぎ	青森県	マスカット	長野県
しめじ	長野県	白菜	長野県	大根	北海道	ブルーベリー	東京都
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	栗	茨城県

今月の献立から

12日(水)練馬産キャベツを使用した全校一斉給食

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。地域の畑で収穫された練馬産キャベツを、練馬区内全小中学校で使用します。石神井西小学校では、新鮮なキャベツがたっぷり入ったポトフを作ります。

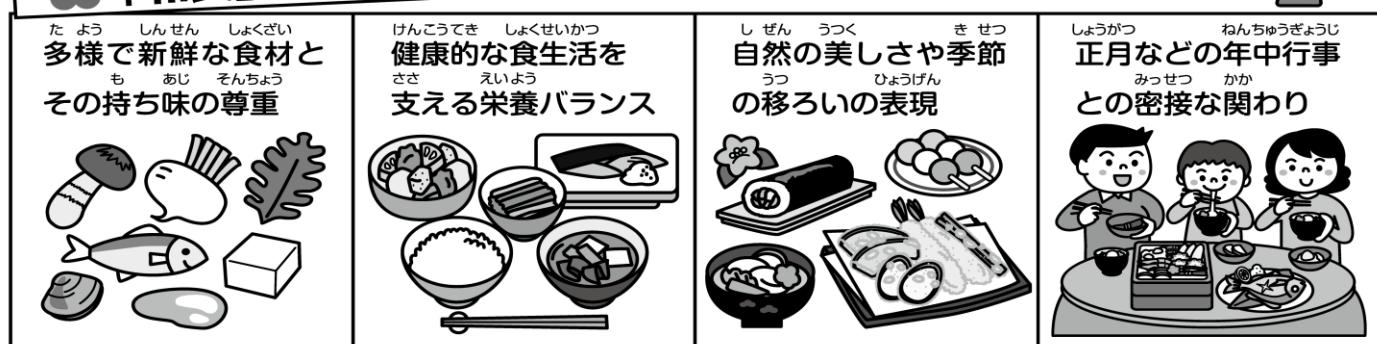
日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「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



「和食」に欠かせないもの



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。



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

