

令和7年

11月献立表

石神井西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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人1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5	水	こぎつねご飯 牛乳 いものこ汁 月見団子(みだらし)	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 干しいたけ 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 じゃが芋 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 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 きゅうり 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プコロッケ 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 じゃが芋 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 干しいたけ 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 ウインナー ベーコン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 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 じゃが芋	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 干しいたけ グリンピース チンゲンサイ 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 じゃが芋 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 鯖の塩焼き 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 干しいたけ にんじん 白菜	627	18.0	41.9	2.4
19	水	じゃご入り豆わかご飯 牛乳 めつべ(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 干しいたけ 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 きゅうり	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 干しいたけ 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 干しいたけ 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 きゅうり 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 干しいたけ 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 じゃが芋 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

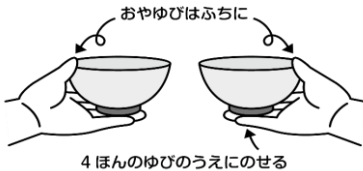
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

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

基本調味料



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

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ていることを感じます。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。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人

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歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7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。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まり、現在の七五三の原型となりました。

千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。

赤飯

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

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

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ますかもしれません。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>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ごはんとして食べるほか、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

昆布やかたお節、煮干し、ほしほ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

