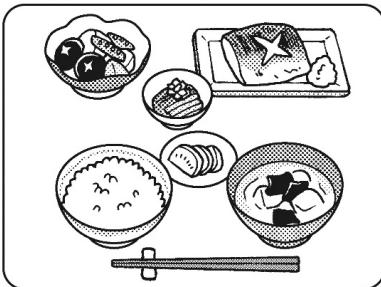


11月きゅうしょくだより

令和7年10月31日
練馬区立下石神井小学校
栄養教諭 飯島知美

11月24日は和食の日



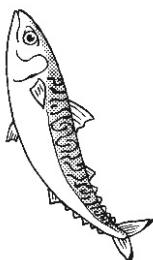
みんなで「和食文化」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食事があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心にして、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用し、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



給食でも、毎月19日の食育の日には、一汁二菜の献立や、和食の良さである季節感や年中行事などを、取り入れるよう意識しています。



5年生
家庭科&食育

だしについて学びました



5年生の家庭科で、ご飯とみそ汁の実習を行う前に、だしについての授業を行いました。だし汁の試飲や、みそ湯とみそ汁の飲み比べを通して、だし汁の役割、和食とだし汁のつながりを学びました。また、かつお節の削り体験などを行い、日本の食文化も少しですが体験しました。世界に認められている食文化である和食を、改めて見直し、大切にしていこうと考えるきっかけとなれば良いと思います。

和食のおいしさを支えるだし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることによって、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

11月 こんたてひょう



実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
4 火		ごはん さつまじる ★さんまのしおやき あおなのおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあけとうふ みそさんま	こめあぶら こんにゃく さつまいもさとう	ごぼう だいこん にんじんねぎ こまつな もやし	
5 水		きのこピラフ ★マカロニスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いか だいす	こめあぶら マカロニ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい マッシュルーム グリンピース こまつな ねぎ にんにく しょうが	10月27日 ~11月7日 ☆読書時間☆ ☆クコラボダムヨー
6 木		きつねうどん ★あまなっとうごめこむしばん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあけ きなこ とうにゅう	うどん さとう こめこ あぶら あまなっとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	絵本の中の食べ物や料理が給食に登場します。献立名の★印の料理です。お楽しみに!!
7 金		ターメリックライス やさいスープ ★ハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう	セロリー にんじん たまねぎ こまつな れんこん キャベツ コーン	★4日「さかなをたべる」 ★5日「小さなスプーンおばさん」 ★6日「あすきのあんちゃん、すんちゃん、きんちゃん」 ★7日「ねこのようしきやさん」
10 月		もどりがつおのまぜごはん ごじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう かつおとうふ みそ だいす	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	10日「戻り鰯の混ぜご飯」 鰯は、春に南から北へ泳ぎ、秋にはまた南へ戻っていくため、秋に獲れる鰯を「戻り鰯」といいます。 戻り鰯は、体に脂を蓄えているため、ここのある味になります。
11 火		ツナピザトース ポトフ	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ ぶたにく ウィンナー	しょくパン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマトピューレ パセリ セロリー にんじん	
12 水		ねりまるキャベツの ホイコーローどん ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねりまるキャベツ ビーマン ほししいたけ コーン ねぎ	12日は「地場野菜を使用した全校一斉給食の日」 練馬区内産の「ねり丸キャベツ」を使った給食を実施します。
13 木		ごはん じゃこおかかふりかけ すいとんじる あつあげのおろしだれ	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし ちりめんじゅこ とりにく あぶらあげ あつあげ	こめ こま こむぎこ しらたまこ さとう	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな だいこん こねぎ	
14 金		メキシカンライス ジュリエンヌスープ いわしのハーブパンこやき	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いわし	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら パンこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマトピューレ セロリー キャベツ パセリ	19日「食育の日」 毎月19日は食育の日です。この日は和食の献立を取り入れています。
17 月		わかめごはん みそちゃんこじる ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ みそ ひじき たまご	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	
18 火		ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	こめ あぶら こめこ さらめ じゃがいも はちみつ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ にんじん きゅうり	23日「勤労感謝の日」 「勤労感謝の日」は、働く人に感謝をする日ですが、昔は、米や野菜などの収穫を感謝する「新嘗祭」が行われていました。新嘗祭では、新米御飯をお供えしたりしますが、給食では、京都で新嘗祭に作られる「ねぶか飯」を提供します。
19 水		ごはん いなかじる さばのさらさあげ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あつあげ しおこんぶ	こめ こま あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	24日「和食の日」 「い(1)い(1)に(2)ほんし(4)よ く」の語呂合わせから、この日は「和食の日」とされています。
20 木		チャーハン かきたまスープ チンズーワンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきふた とりにく わかめ とうふ たまご	こめ あぶら こまあぶら かたくりこ もちごめ	ねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン もやし たまねぎ しょうが	勤労感謝の日と和食の日に絡めた献立を、25日に提供します。
21 金		あしたばパン クリームシチュー カリカリだいすサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ クリーム だいす	あしたばパン あぶら じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ キャベツ こまつな	28日「秋野菜のドライカレー」 しめじ、さつま芋、れんこんなどを加えたドライカレーです。さつま芋とれんこんは、オーブンで揚げ焼きしてから、仕上げに加えます。
25 火		ねぶかめし とうふとわかめの みそしる しゃけのもみじやき じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とう わかめ みそ さけ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	ねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう	野菜の主な産地(予定) 大根(千葉・練馬),玉ねぎ(北海道),にんにく(青森),しづが(高知),きゅうり(埼玉),キャベツ(練馬),えのき(長野),しめじ(長野),じゃがいも(北海道),長ねぎ(埼玉),にんじん(北海道),れんこん(茨城),もやし(栃木),小松菜(足立区・埼玉),ごぼう(青森),さつまいも(千葉・茨城),白菜(長野)
26 水		しょうゆラーメン だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ラード さとう こまあぶら さつまいも みずあめ こま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	
27 木		ごはん とんじる ししゃものからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃものり	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな えのきたけ	
28 金		あきやさいのドライカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さつまいも こめこ さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ れんこん トマトかんづめ キャベツ きゅうり コーン	太字は、練馬区内産が納品される予定です。

※ 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、御了承ください。※給食回数 18回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	580	16.7	32	2.1	335	88	2.1	201	0.27	0.45	14	5.9

