

令和7年度 11月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
4 火	親子丼		鶏肉, なんと, たまご	精白米, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 糸みつば	580 kcal
	きのこの汁物	○	豆腐	でんぶん	えのきたけ, ぶなしめじ, 干し椎茸, にんじん, こまつな, ねぎ	24.3 g
	柿				かき	
5 水	きんぴらチキンサンド		鶏肉	横割丸パン, 三温糖, でんぶん, 米油, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん	646 kcal
	クラムチャウダー	○	ほたてがし, ベーコン, 調理用牛乳	じゃがいも, バター, 薄力粉	にんじん, 玉葱, ほうれんそう	28.6 g
	りんご				りんご	
6 木	ご飯			精白米		586 kcal
	しそひじきふりかけ	○	干ひじき	三温糖, 白ごま	ゆかり	23.2 g
	芋煮		豚肉	米油, こんにゃく, さといも, 三温糖	にんじん, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	
	はりはり漬け		するめいか	三温糖	切干しだいこん, きゅうり, にんじん, とうがらし	
7 金	ご飯			精白米		652 kcal
	キャベツメンチカツ	○	豚肉, 豆腐, 調製豆乳, たまご	米油, 薄力粉, パン粉, 米油, 三温糖	玉葱, キャベツ	24.7 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	なめこ汁		豆腐, みそ		だいこん, なめこ, あさつき	
10 月	ひじきと豆のごはん		干ひじき, 油揚げ, 大豆	精白米, 三温糖	にんじん, 干し椎茸	604 kcal
	鮭のゆずみそ焼き	○	生鮭, 西京みそ		ゆず	30.8 g
	すいとん		鶏肉, 油揚げ	こんにゃく, さといも, 米油, 薄力粉, 白玉粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
11 火	小松菜チャーハン		豚肉	精白米, 米油, ごま油	たけのこ, にんじん, こまつな	623 kcal
	魚の三色揚げ煮	○	もうかさめ, 大豆	でんぶん, 米油, さつまいも, 三温糖, 白ごま	しょうが	26.5 g
	春雨とわかづ菜のスープ		鶏肉	緑豆はるさめ	えのきたけ, にんじん, チンゲンツアイ, ねぎ	
12 水	チキンカレーライス		鶏肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーンビューレ	678 kcal
	コールスローサラダ	○		米油	キャベツ, にんじん, ホールコーン, パセリ	18.2 g
	りんごゼリー		粉寒天	三温糖	りんご, りんごジュース	
13 木	ご飯			精白米		595 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり		しょうが	28.9 g
	五色あえ		かまぼこ, おかか		はくさい, ほうれんそう, 黄ピーマン, にんじん, きくらげ	
	みそけんちん汁		鶏肉, みそ, 豆腐	こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい	
14 金	ココア揚げパン			ショートニングパン, 米油, 三温糖		637 kcal
	ボークビーンズ	○	大豆, 豚肉, ベーコン	じゃがいも, 米油, 薄力粉	玉葱, にんじん, セロリー	25.2 g
	ささみ入りポテトサラダ		鶏ささ身	じゃがいも, 米油, 三温糖	にんじん, ブロッコリー, マッシュルーム, ピクルス, 玉葱	
18 火	ご飯			精白米		639 kcal
	さばのみそ煮	○	さば, みそ	三温糖	ねぎ, しょうが	26.5 g
	おひたし				ほうれんそう, プラックマッ' もやし, にんじん	
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぶん	こまつな, ねぎ, にんじん, えのきたけ	
19 水	きつねうどん		油揚げ	冷凍ゆでうどん, 三温糖	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	577 kcal
	真珠団子	○	豚ひき肉	もち米, でんぶん	しょうが, ねぎ, 生しいたけ	28.3 g
	キャベツの梅おかかあえ		おかか	三温糖	キャベツ, きゅうり, プラックマッ' もやし, にんじん, 練り梅	
20 木	じゃこ入り菜めし		ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま, ごま油	こまつな	559 kcal
	鶏肉と大根の含め煮	○	鶏肉, 生揚げ	こんにゃく, なたね油, 三温糖	だいこん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, にんじん	21.2 g
	こづゆ (福島県)		ほたてがし, 油揚げ, なんと, 豆腐	さといも, しらたき, 玉ふ, でんぶん	だいこん, にんじん, えのきたけ, こまつな	
	みかん				みかん	
21 金	とりごぼうピラフ		鶏肉	精白米, 米粒麦, バター, 米油	玉葱, マッシュルーム, ごぼう, にんじん, さやいんげん	680 kcal
	大根の和風ポトフ	○	鶏肉, ウィナー	じゃがいも	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, こまつな, しめじ	24.1 g
	かぼちゃのマフィン		たまご, 調理用牛乳	薄力粉, 三温糖, バター	西洋かぼちゃ	
25 火	豚肉のしぐれ煮ごはん		豚肉, たまご	精白米, 押麦, 米油, しらたき, 三温糖	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ	577 kcal
	焼きししゃも	○	子持ちししゃも			30.1 g
	みそのつべい汁		鶏肉, 豆腐, みそ	さといも, こんにゃく, 米油, でんぶん	干し椎茸, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	
26 水	レーズンシュガートースト			ぶどう食パン, ソフトマ' マ' ガ' リ', グラニュー糖		597 kcal
	キャベツのミートボールスープ	○	鶏肉, ひよこめ	でんぶん, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん, こまつな, にんにく, トマトホール	23.8 g
	パンキンサラダ		ロースハム		かぼちゃ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	
27 木	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米		586 kcal
	きびなごのから揚げ	○	きびなご	薄力粉, でんぶん, 米油	しょうが	22.5 g
	野菜ときのこの練りごまあえ			白ごま, 三温糖	ほうれんそう, にんじん, キャベツ, えのきたけ, しめじ	
	かねんだご汁		鶏肉, 油揚げ	さつまいも, さつまいもでん粉	だいこん, にんじん, はくさい, 葉ねぎ, 干し椎茸	
28 金	ご飯			精白米		628 kcal
	れんこんバーグ	○	鶏肉, たまご, 豆腐	でんぶん, パン粉, 三温糖	れんこん, 生しいたけ, ねぎ	27.6 g
	ごまあえ			白ごま, 白ごま, 三温糖	こまつな, キャベツ, プラックマッ' もやし, にんじん	
	田舎汁		生揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

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しょう。



今月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。私たちの食事を支えてくれる人たちは、生産者の人、食品の加工や販売に関わる人、料理を作る人、食べ物を運ぶ人もいます。また、食べ物はもとは生きていた命です。感謝の気持ちをもって食べましょう。

～11月の給食より～

- ★ 5日 ……【きんぴらチキンサンド】パンズパンに照り焼きチキンときんぴらごぼうをサンドします。
- ★ 6日 ……【芋煮】芋煮会は、山形県や宮城県などの東北地方各地で行われる季節行事で、秋に河川敷などの野外で行われます。里芋を主役、ねぎ、こんにゃく、肉など使う食材や味付けは地域によりさまざまです。
- ★ 14日 ……【ココア揚げパン】子供たちの大好きな揚げパンです。ココア揚げパンは、ココアパウダーと砂糖をまぶします。
- ★ 20日 ……【こづゆ】福島県南会津郡下郷町は、西東京市の姉妹都市です。こづゆは、下郷町をはじめとした福島県会津地方の郷土料理です。干し貝柱のうま味を活かしたお吸い物です。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

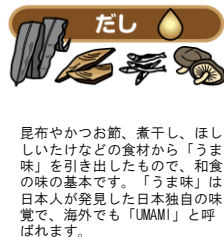
「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

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。

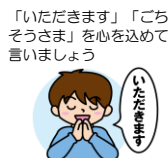
「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 
--	--	---	--

「和食」に欠かせないもの



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

今月の地場食材

小松菜

(向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」

