11月 給食だより

令和８年10月29日
西東京市立上向台小学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

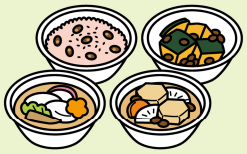
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



◆今月の献立から◆

９日(月)　★秋の読書旬間　絵本の料理

9日～20日まで秋の読書旬間です。本校図書館に置いてある本に登場する料理を取り入れた給食を作ります。

「こまったさんのスパゲティ」、「サラダでげんき」、「ぐりとぐら」

12日(木)　★きりたんぽ汁「秋田県の料理」

きりたんぽはごはんを潰して、串に円筒形に塗りつけて焼いた秋田県の郷土料理です。給食では、ごぼうや舞茸などを入れたきりたんぽ汁を作ります。

16日(月)　★麻婆キャベツ「野菜たっぷり共通献立」

キャベツや小松菜等の野菜と生揚げを、みそや豆板醤で味付けをした麻婆（マーボー）キャベツを作ります。

24日(火)　★和食の日

和食の保護や継承を推進するため、11月24日は「いいにほんしょく」との語呂合わせから、和食文化国民会議によって、和食の日と制定されました。給食では、主食・主菜・副菜・汁物を揃えた和食を提供します。

25日(水)　★太平燕「熊本県の料理」

太平燕（タイピーエン）は、緑豆春雨を麺の代わりに使った、熊本県で親しまれているご当地グルメです。えび、いか、豚肉、白菜、人参、きくらげ等の具材が入ったスープです。

30日(月)　★こしね汁「群馬県の料理」

こんにゃく、しいたけ、ねぎの頭文字をとった「こしね汁」は群馬県富岡市の郷土料理です。

野菜たっぷり共通献立「麻婆キャベツ」

今年も、野菜を食べることを子どもたちに意識してもらうため、10月～12月に市内の保育園、小学校、中学校で地場野菜を使用した共通献立を実施します。

西東京市を代表する野菜であるキャベツをたっぷり使った献立「麻婆キャベツ」を作ります。本校では、11月16日に田倉農園さんから新鮮なキャベツを届けてもらいます。

おすすめ給食レシピ



【メロンパン　４人分】

丸パンにサクサクのクッキー生地をのせて焼きました。10月16日の給食で提供しました。

材料		作り方
丸パン	４個	① 室温に戻したバターを練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
バター	25g	② 牛乳を加えてさらに混ぜる。
砂糖	大さじ1.5	③ ホットケーキミックスをふるい入れて、ゴムベラでさっくりと混ぜ、４等分にする。
牛乳	大さじ2	④ 生地を伸ばして、丸パンにかぶせる。
ホットケーキミックス	75g	⑤ 表面にグラニュー糖をまぶす。
グラニュー糖	適量	⑥ オーブンで150℃10分焼く。トースターの場合も10分焼く。
※丸パンのかわりに、バターロールや食パンでもできます。		※ 焦げやすいので焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせる。

今月の地場農産物

【田 倉 農 園】 大根・キャベツ

