給食だより　11月

2026年10月30日
南野川小学校

すっかり秋の陽気になってきました。給食も、大根や白菜、さつま芋など秋冬に旬を迎える食材が出始めています。１１月２４日が和食の日ということもあり、１１月はごはんやだしを味わうような和食の献立が多くなっています。１６日には川崎市の郷土料理「なら茶めし」も提供されます。

11月の献立から



ⓒ少年写真新聞社2026

１１月の給食目標は「食文化について考えよう」です。日本の食文化について知り、和食のよさが伝わるような献立になっています。また、寒くなってくる時期なので、温かい汁物や季節の食品も取り入れています。

○行事食「和食の日」２４日（火）

ごはん　さけの塩焼き　五目きんぴら　豆腐と大根のとろみ汁　牛乳

１１月２４日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。和食の特徴である、主食・主菜・副菜・汁物の揃った献立になっていて、とろみ汁には昆布とかつお節でとった「だし」を使用しています。

○季節の食品

ごぼう　さつま芋　じゃが芋　大根　チンゲン菜　長ねぎ　にんじん　白菜　ほうれん草　さけ　焼きのり　りんご

○新献立「けんちんうどん」９日（月）

「けんちん」とは大根やにんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めて、だし汁で煮た料理のことです。けんちんうどんは、体を温める働きのある根菜をはじめ、とり肉や長ねぎ、小松菜などたくさんの具材が入っています。

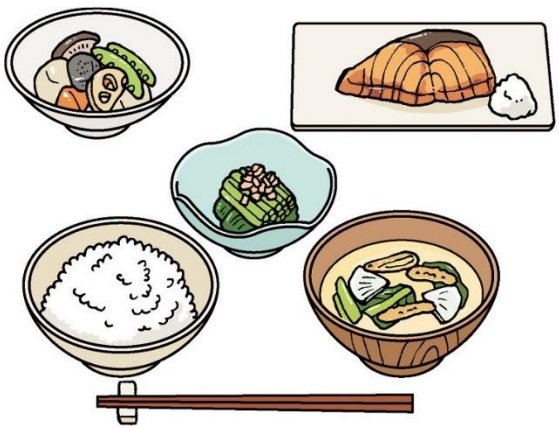
○川崎市の郷土料理「なら茶めし」１６日（月）

江戸時代、川崎は江戸と京都を結ぶ東海道の宿場町でした。川崎宿のお店で出されていたなら茶めしは、早く作れてすぐ食べられる食事だったため、道を行き交う旅人の間でとても人気があったそうです。本来は米に豆などを加え、お茶で炊いた料理ですが、給食では食べやすいようにしょうゆで炊いて色付けし、ごま塩をかけて食べます。

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



ⓒ少年写真新聞社2026

給食レシピ　ヤンニョムチキン

韓国富川市との友好都市献立ということで、１０月２１日に新献立「ヤンニョムチキン」を提供しました。コチュジャンを使ったたれがとても好評だったので、給食のレシピを掲載します。

	揚げ油	適量
	とり肉	340g
		（大きめ1枚位）
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ6
	水	大さじ1強
	にんにく	2g(1/2片)
	しょうが	2g
☆	しょうゆ	大さじ2/3
	砂糖	大さじ1 1/3
	コチジャン	小さじ2/3
	トマトケチャップ	大さじ1
	酒	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2

① とり肉はひと口大に切り、下味（酒大さじ1）をもみこむ
② にんにく・しょうがをすりおろす
③ 小鍋に☆の水・調味料・にんにく・しょうがを入れ、混ぜながら煮立たせる。少しとろっとしたら火を止める
④ ①のとり肉に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる
⑤ 揚がったとり肉の油を切り③のヤンニョムのたれをあえる

※作りやすい分量（高学年４人分位）にしています。



11月11日(水)自校献立

１２日（木）の開校記念日に合わせて、南野川小の５４歳をお祝いする献立になっています。主菜（メインのおかず）は、給食委員会の児童が出した候補の中から、全校アンケートによる投票で１位となった「豚肉のしょうが焼き」です。お祝いなるとを使用したすまし汁や、調理員さん手作りのカップケーキ（スイートポテトケーキ）も提供します。

分量は中学年1人分　可食 g

ごはん		お祝いすまし汁		スイートポテトケーキ	
精白米	75	水		米粉	15
		けずり節かつお	3	ベーキングパウダー	1
豚肉のしょうが焼き		にんじん	11.1	砂糖	9
油	1	大根	17.7	豆乳	12.5
豚肉（もも）	30	粗塩 5kg	0.7	米白絞油	8.3
豚肉（肩）	30	しょうゆ	1	塩	0.05
しょうが	2	なると(冷) 祝形	8	さつま芋	16.7
酒	0.4	豆腐（冷）	15		
しょうゆ	0.6	片栗粉	0.5	牛乳	
油	0.4	水	5.9	飲用牛乳	
たまねぎ	42.5	長ねぎ	5.9		
砂糖	0.5	ほうれん草	5.6		
しょうゆ	3.7	塩（ゆで塩）			
みりん	0.5				
片栗粉	0.5				
水					