給食だより

発行日　令和8年10月30日
川崎市立宮崎台小学校

実りの秋を迎え、旬の食材が美味しい季節です。給食でも、さつまいも・きのこ・りんごなど、秋ならではの食材を取り入れながら、食の楽しさや季節感を子どもたちに伝えています。

● 11 月の給食　給食目標「食文化について考えよう(和食)」●

新献立　９日（月）　「けんちんうどん」

とり肉や大根、にんじん、長ねぎ、小松菜などたくさんの具材が入っています。大根やにんじん、ごぼうなどの根菜には体を温める働きがあります。



新献立　１２日（木）　「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」

豚肉や生揚げ、にんじん、長ねぎ、にらなどの野菜をたっぷり使った、中華風の炒め物です。テンメンジャンは中華料理には欠かせない調味料で、「中華甘みそ」とも言われています。今日は砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、オイスターソース、みそを使い、コクのある甘辛い味付けにしました。ごはんに合う献立です。



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。「１１２４（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。

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/のり/みかん/りんご

１１月２４日は和食の日です。

「１１２４（いいにほんしょく）」の語呂合わせから、「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」になりました。「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

献立は「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」です。

① 多様で新鮮な食材
日本は自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいをいかす調理方法があります。

② 栄養バランスが良い
出汁のうま味を使用することで、脂質や塩分のとりすぎを抑え、健康につながります。

③ 年中行事との関り
正月などの年中行事は豊作や健康を願うものです。家族や地域の人と、ともに食べることで絆を深めてきました。

④ 季節感を感じられる
旬の食材を使用したり、季節の花や葉をあしらったり、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。