

食育だより

川崎市立土橋小学校

令和８年１０月30日

朝晩は涼しい風が感じられる季節になりました。これからの寒い時期に向けて、給食ではとろみのあるスープやシチューなど、体を温める献立を多く取り入れるようにしています。季節の食品を取り入れながら、気温の変化に負けない丈夫な体を目指してほしいと思います。

１１月の献立から

１１月の給食目標　「食文化について考えよう（和食）」

和食は、米を主食にして主菜や副菜を組み合わせることで、栄養のバランスが整う食事といわれています。給食でも、主食・主菜・副菜・汁物が揃うように献立を作成しています。焼き魚やみそ汁など、和食の献立で提供されるものは、残菜が多い傾向にあります。和食の良さについて考えて、食べてみてほしいと思います。

《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　みかん　りんご

新献立①「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」

豚肉、生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャン（中国の甘味噌）で味付けした献立です。

新献立②「けんちんうどん」

たくさんの野菜をとり肉とごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。

和食の日の行事食

２４日（火）　ごはん　さけの塩焼き　ごもくきんぴら　とうふと大根のとろみ汁　牛乳

１１月２４日は「１１（いい）２４（にほんしょく）」の語呂合わせから「和食の日」となりました。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に登録されたことを受け、「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設定されました。

ユネスコ無形文化遺産に登録された背景には、「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」があるといわれています。和食の特徴として挙げられているのは以下の４点です。

（１）多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
海、山、里など各地域に根差した多様な食材を用いた料理が基本となっています。

（１）健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とした食事のスタイルは理想的な栄養バランスといわれています。

（２）自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節の花や葉、食材などを用いて季節の移ろいを表現することも大きな特徴です。

（３）正月などの年中行事との密接な関わり
年中行事と密接に関わり、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めています。

引用：農林水産省 HP「和食とは」

自校献立１１月２６日（木）

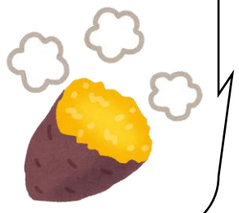
今年度１回目の自校献立を１１月２６日（木）に実施します。献立の詳細は以下の通りです。給食委員会で実施した、自校献立アンケートで１位２位になったデザート、うどんを取り入れました。デザートでは、季節に合わせたみかんゼリーを提供します。新献立として「けんちんうどん」が出るため、自校献立では、カレー南蛮にしました。献立の詳細（中学年の量）は以下の内容です。

厚削り節でだしを取り、しょうゆ、砂糖、カレー粉で味を調えます。カレー南蛮の“南蛮”は、「ネギ」を意味しており、カレー南蛮には斜め切りした長ねぎが入っていることから、その名がついたという説もあるようです。

今回は、自然な甘みが出るように、たまねぎも使用します。



季節の食品のさつま芋を使用します。ほくほく感やねっとり感は、品種によって異なります。素揚げをして形が崩れないようにしてから、片栗粉をまぶして揚げたとり肉とタレと合わせます。



26日（木）　半ごはん　カレー南蛮　とり肉とさつま芋の甘辛煮　みかんゼリー　牛乳

● 半ごはん		さつま芋	40
精白米	40	油（揚げ物）	1.8
		とり肉（皮つき）3×2×1.0cm	35
● カレー南蛮		しょうが	0.5
水	150	しょうゆ	0.8
けずり節かつお 250g	2	片栗粉（揚げ物汁）	6.3
豚肉（もも）5×3×0.3cm	10		
豚肉（肩）5×3×0.3cm	10	**● みかんゼリー**	
にんじん	15	みかんゼリー 40g	40
たまねぎ	10		
塩	0.3		
カレー粉 400g	0.4		
砂糖	1		
しょうゆ	6		
ゆでうどん（無塩・冷凍）	60		
片栗粉 5kg	1		
水			
長ねぎ kg	10		
● とり肉とさつま芋の甘辛煮			
米白絞油	0.5		
にんじん	10		
水			
酒	0.5		
みりん 1.8L/本	0.4		
砂糖	0.8		
しょうゆ	2.5		
むきえだ豆（冷凍）	5		
塩（ゆで塩）			
油（揚げ物）	1.6		
エネルギー　651　kcal		たんぱく質　24.7　g	

運動会振替休日である【１１月２日(月)】は運動会の実施に関わらず給食はありません。

