

11月給食だより



令和7年11月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

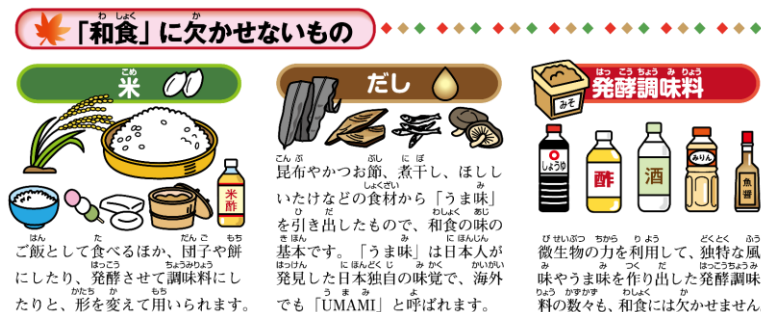
実りの秋 食べ物を大切にいただきます

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人などたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきます。



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？ごはん・味噌汁・おかずの組み合わせや、寿司、そば、天ぷらなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジを加えて日本独自の料理として発展し、海外からの旅行者からも人気のグルメとなっています。一方で、地域に伝わる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。



いい 11月24日は 和食の日

11月24日は、「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、日頃から和食を多く取り入れるようにはしていますが、和食の日の取組として、11月21日は和食の日献立にしています。

日	献立名	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	1人1食あたりのエネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
4火	【高知県の郷土料理】 牛乳 かつお煮 味噌汁 みかん	飲む牛乳、秋鰯、鶏もも皮なし、生揚げ、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、三温糖、白炒り胡麻、糸海苔、里芋、じゃが芋	生姜、分葱、人参、大根、さやいんげん、小松菜、葱、みかん	510 24.1	691 32.8
					1.7	2.8
5水	牛乳 シーフードピラフ 豆のサラダ ジュリエンヌスープ スイートポテト	飲む牛乳、いか 細冊、むき海老、あさりむきみ、帆立貝柱、大豆 いんげん豆・金時豆水煮、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、オリーブ油、白砂糖、さつま芋、バター	生姜、赤ピーマン、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ホールコーン、胡瓜、セロリ	505 20.5	693 27.3
					1.8	2.9
6木	【高知県の郷土料理】 牛乳 ごはん 魚 (さば) のきのこあんかけ ゆかりいも いたき	飲む牛乳、鯖、鰯系削り、鶏もも皮なし、油揚げ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、ごま油、里芋	生姜、人参、玉葱、しめじ、えのき、小松菜、キャベツ、干し椎茸、大根、葱	484 24.4	678 35.2
					1.7	2.7
7金	【大分県・3リクエスト献立】 牛乳 コーヒー牛乳 ミルクパン スニッシュオムレツ 茹で野菜サラダ コーンスープ	コービー牛乳、ロースハム (卵不使用)、卵、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム (乳脂肪)	ミルクパン卵不使用、オリーブ油、じゃが芋、三温糖、サラダ油、白砂糖、バター、薄力粉	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、セロリ、裏ごしコーン冷凍、ホールコーン、生姜	494 20.8	707 29.8
					2.1	3.6
8土	牛乳 カレーライス 海藻サラダ りんご	飲む牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ、海藻ミックス	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、大根、胡瓜、りんご	533 18.6	722 24.3
					1.4	2.5
11火	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック風味 野菜ときのこのソテー 味噌汁 洋梨ヨーグルト	飲む牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、プレーンヨーグルト	精白米、おおむぎ (米粒麦)、オリーブ油、サラダ油、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、人参、しめじ、マッシュルーム、玉葱、洋梨 (缶詰)	487 23.3	666 30.7
					1.7	2.7
12水	【大分県・1、2リクエスト献立】 牛乳 ごはん 魚 (鮭) の照り焼き お浸し 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	飲む牛乳、鮭、鰯系削り、油揚げ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、調理用牛乳、粉寒天、小豆あん	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、じゃが芋、グラニュー糖	生姜、もやし、小松菜、人参、ほうれん草、玉葱	495 26.1	680 34.9
					1.5	2.5
13木	牛乳 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば きゅうりとなすの中巻風和え わかめスープ りんご	飲む牛乳、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐	煮し中巻ん (卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、もやし、ゆず、人参、葱、チンゲンサイ、胡瓜、茄子、りんご	464 21.8	622 29.3
					1.9	3.1
14金	牛乳 ごはん 大豆入りコロッケ キャベツサラダ 味噌汁	飲む牛乳、豚もも肉、大豆水煮、卵、生わかめ、絹ごし豆腐、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、上白糖	生姜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、えのき	535 18.8	738 25.0
					1.8	3.0
17月	牛乳 ブルコギ丼 ナムル 白菜とコーンのスープ みかん	飲む牛乳、豚もも肉、しらす干し	精白米、おおむぎ (米粒麦)、ごま油、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、でんぷん (片栗粉)、みかん	玉葱、キャベツ、人参、にら、生姜、にんにく、もやし、小松菜、白菜、えのき、葱、とうもろこし (冷凍)、みかん	496 24.3	670 33.0
					1.7	3.0
18火	牛乳 ごはん あじフライ おろし和え 味噌汁	飲む牛乳、たいせいようあじ、卵、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、じゃが芋	生姜、白菜、小松菜、えのき、人参、大根、玉葱	525 22.1	742 32.1
					1.8	3.1
19水	【香川県の郷土料理】 牛乳 しっぽうどん もやしのごま酢和え 大学芋	飲む牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、油揚げ	ゆでうどん、三温糖、白炒り胡麻、さつま芋、米白絞油、水あめ (酵素糖化)、黒炒り胡麻	生姜、人参、大根、白菜、葱、分葱、もやし、胡瓜	479 18.9	655 25.2
					2.3	3.5
20木	牛乳 五目チャーハン 春雨サラダ 中華コンスーパ みかん	飲む牛乳、焼き豚、卵、ロースハム (卵不使用)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、ごま油、春雨、三温糖、白炒り胡麻、でんぷん (片栗粉)	生姜、葱、人参、ゆず、人参、玉葱、グリーンピース (冷凍)、もやし、胡瓜、玉葱、えのき、とうもろこし (缶詰 (クリーム)、ホールコーン、葉ねぎ、みかん)	497 17.5	669 22.8
					1.9	2.9
21金	【和食の日献立】 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き からはし和え じゃがいものきんぴら けんちん汁	飲む牛乳、鮭、刻み海苔、焼き豆腐	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、白炒り胡麻、ごま油、里芋、糸海苔	生姜、小松菜、人参、もやし、ピーマン、大根、牛蒡、葱	468 23.6	658 34.3
					1.8	2.7
25火	牛乳 ガーリックトースト 枝豆のソテー ほうれん草サラダ みかん	飲む牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム (乳脂肪)	食パン、バター、サラダ油、さつま芋、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、かぶ、しめじ、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、セロリ、みかん	517 21.3	705 28.0
					2.0	2.9
26水	牛乳 ごはん てつくりふりかけ 白身魚のもみじ焼き ごぼうサラダ 味噌汁	飲む牛乳、干ひじき、しらす干し、青海苔、メルルサ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、薄力粉、サラダ油、上白糖	人参、牛蒡、胡瓜、キャベツ、小松菜、えのき、大根、葱	492 20.6	672 27.7
					1.9	2.9
27木	牛乳 ごはん 回鍋肉 卵スープ 杏仁豆腐	飲む牛乳、豚もも肉、赤味噌 (米味噌)、卵、生わかめ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、ごま油、上白糖	にんにく、生姜、葱、人参、キャベツ、ゆず、人参、玉葱、チンゲンサイ、レモン果汁、洋梨 (缶詰)、みかん缶詰	513 23.0	705 30.9
					1.7	3.0
28金	【愛媛県の郷土料理】 牛乳 鯛めし 生揚げのゆず味噌かけ ごま浸し すまし汁	飲む牛乳、真鯛、生揚げ、鶏もも皮なし焼肉、赤味噌 (米味噌)、生わかめ	精白米、上白糖、ごま油、白炒り胡麻	人参、葉ねぎ、柚子、もやし、えのき、小松菜、大根	454 22.7	618 30.6
					1.9	3.0

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。



★出典:「学校給食 2023年10月号」「学校給食 2024年10月号」「学校給食 2025年10月号」全国学校給食協会発行