

令和7年度11月給食献立表

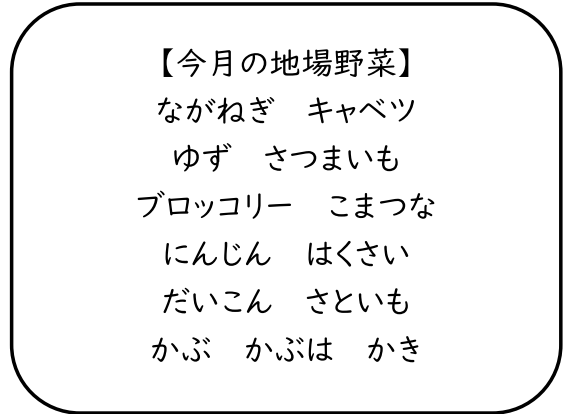


小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
4 火	ごはん さわらのねぎみそやき じゃこのおひたし みそしる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米, さとう, じゃがいも	牛乳, さわら, みそ, ちりめんじゃこ, わかめ, 豆腐, かつお薄削り節, 昆布	長ねぎ, にんにく, 小松菜, キャベツ, にんじん, えのきたけ, たまねぎ	577 kcal 31.3 g 2.5 g
5 水	カレーライス だいこんの ゆずドレッシングサラダ りんごゼリー	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, 豚肉, 寒天	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, だいこん, ゆず, りんごジュース	671 kcal 19.9 g 2.2 g
6 木	かみかみわかめごはん ししゃものなんばんづけ れんこんのきんぴら いものこじる いいはのひ(8日)	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米, もちきび, たかきび, もちあわ, ごま, でんぷん, 小麦粉, さとう, 油, 板こんにゃく, さといも	牛乳, わかめ, ししゃも, 生揚げ, みそ	たまねぎ, れんこん, ごぼう, にんじん, しめじ, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	686 kcal 29.6 g 3.3 g
10 月	ごもくしょうゆラーメン はくさいのおかかあえ こまつなのロックケーキ めんのひ(11日)	ぎ ゆう に ゆう	蒸し中華めん, 油, 小麦粉, バター, さとう	牛乳, 豚肉, なんと, おかか削り節, おから, 豆乳, 卵	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, たけのこ, もやし, 小松菜, はくさい, ほうれん草	561 kcal 22.1 g 3.9 g
11 火	チキンピラフ ドレッシングサラダ やさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米, 油, バター, さとう	牛乳, 鶏肉, 豚肉	たまねぎ, セロリ, マッシュルーム, グリンピース, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんにく, にんじん, 小松菜	550 kcal 20.4 g 2.7 g
12 水	メロンパン あきやさいのクリームに じゃこサラダ	ぎ ゆう に ゆう	パン, バター, さとう, 油, ホットケーキミックス粉, さつまいも, 小麦粉	牛乳, 卵, 鶏肉, 生クリーム, 干ひじき, ちりめんじゃこ	セロリ, にんじん, たまねぎ, かぶ, マッシュルーム, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	643 kcal 24 g 2.3 g
13 木	ちゅうかどん ひじきいりたまごスープ さつまいもチップス	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米, 油, さとう, でんぷん, さつまいも	牛乳, いか, 豚肉, うずら卵, ベーコン, 干ひじき, 卵, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, 干しいたけ, 小松菜	676 kcal 27.6 g 3.0 g
14 金	ごはん しろみざかなの にんにくみそだれかけ ゆでやさい / すましじる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米, でんぷん, 小麦粉, 油, さとう	牛乳, メルルーサ, みそ, なんと, わかめ, 昆布	しょうが, にんにく, キャベツ, ホールコーン, ほうれん草, 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ	581 kcal 22.9 g 2.1 g

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



17 月	スパゲティミートソース れんこんのシャキシャキサラダ ふかしいも <div>れんこんのひ</div>	ぎ ゆう に ゆう	スパゲティ,油, さとう,さつまいも	牛乳,豚肉,チーズ	にんじん,たまねぎ,しょうが, にんにく,セロリ,ホールトマト, れんこん,ホールコーン,キャベツ	683 kcal 24.9 g 2.6 g
18 火	ゆかりごはん さといものコロッケ ゆでキャベツ はくさいのみそしる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,ごま, じゃがいも,さといも,油, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ	ゆかり,たまねぎ,にんじん, キャベツ,はくさい, えのきたけ,長ねぎ	631 kcal 22.1 g 3.1 g
19 水	こうや豆腐のそぼろごはん かぶのみそしる かき	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油,さとう	牛乳,鶏肉, 高野豆腐,みそ	にんじん,干しいたけ,長ねぎ, かぶ,かぶ葉,えのきたけ, たまねぎ,かき	557 kcal 22 g 2.6 g
20 木	ピザトースト えだまめサラダ じゃがいものポタージュ <div>ピザのひ</div>	ぎ ゆう に ゆう	パン,油,さとう, じゃがいも,バター	牛乳,ハム,チーズ, 生クリーム	たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,えだまめ,ホールコーン, キャベツ,きゅうり,にんじん,セロリ	581 kcal 26.6 g 3.5 g
21 金	ごはん さばのさいきょうやき キャベツのこんぶあえ とんじる <div>わしよくのひ(24日)</div>	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,さとう,油, じゃがいも,板こんにゃく	牛乳,さば,みそ,昆布, 豚肉,生揚げ	しょうが,キャベツ,きゅうり,ごぼう, だいこん,にんじん,長ねぎ	649 kcal 31.6 g 2.5 g
25 火	ごもくうどん ツナサラダ ぐりとぐらのカステラ	ぎ ゆう に ゆう	生めん,油,さとう, はちみつ,バター,小麦粉	牛乳,豚肉, 油揚げ,ツナ,卵	だいこん,にんじん,しめじ,長ねぎ, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,たまねぎ	649 kcal 24.7 g 2.8 g
26 水	アップルトースト クロケット コールスローサラダ エルテンスープ	ぎ ゆう に ゆう	パン,バター,さとう, じゃがいも,小麦粉, パン粉,油, マヨネーズタイプ	牛乳,豚肉,ベーコン, ウィンナー,えんどう	りんご,レモン,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン, にんじん,セロリ	612 kcal 19.9 g 3.1 g
27 木	きのこごはん ぎせい豆腐 こまつなとツナのおひたし さつまじる	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,もち米,油, さとう,でんぷん, さつまいも,板こんにゃく	牛乳,油揚げ,豆腐, 豚肉,干ひじき,卵, ツナ,鶏肉,みそ	しめじ,まいたけ,干しいたけ, えのきたけ,にんじん,長ねぎ, 小松菜,キャベツ,ごぼう,だいこん	689 kcal 30.8 g 3.6 g
28 金	いかピラフ ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	ぎ ゆう に ゆう	七分つき米,油, でんぷん,じゃがいも	牛乳,いか,わかめ, ベーコン,卵	たまねぎ,にんじん,にんにく, トマト,小松菜	582 kcal 22.1 g 3.2 g

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？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの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。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える栄養バランス

自然の美しさや
季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との
密接な関わり