

令和7年度11月給食献立表

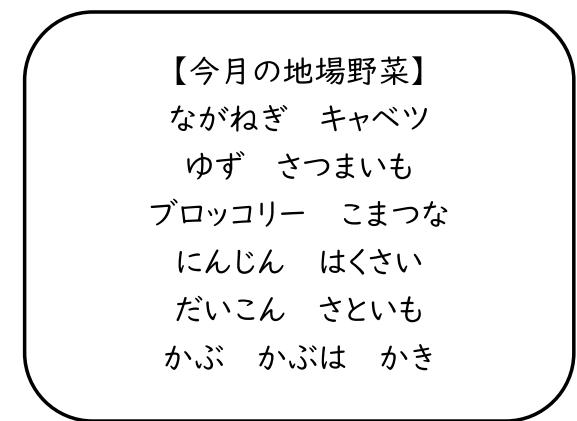


小平市立小平第一小学校

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	おもにからだのちよ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 じやこのおひたし みそしる	ぎゅうにゅう 七分つき米,さとう, じゃがいも	牛乳,さわら,みそ, ちりめんじやこ,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	ぎゅうにゅう 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)	ぎゅうにゅう 七分つき米,もちきび, たかきび,もちあわ,ごま, でんぶん,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	ごもくしようゆラーメン はくさいのおかかあえ こまつなロックケーキ めんのひ(11日)	ぎゅうにゅう 蒸し中華めん,油, 小麦粉,バター,さとう	牛乳,豚肉,なると, 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	ぎゅうにゅう 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 じやこサラダ	ぎゅうにゅう 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, ちりめんじやこ	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	ぎゅうにゅう 七分つき米,油,さとう, でんぶん,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 / すまじる	ぎゅうにゅう 七分つき米,でんぶん, 小麦粉,油,さとう	牛乳,メルルーサ,みそ, なると,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しょう

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しょう。



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 れんこんのひ	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	こうやどうふのそぼろごはん かぶのみそしる かき	ぎゅうにゅう	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 ピザのひ	ぎゅうにゅう	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 わしょくのひ(24日)	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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, ウインナー,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 ぎせいどうふ こまつなとツナのおひたし さつまじる	ぎゅうにゅう	七分つき米,もち米,油, さとう,でんぶん, 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	ぎゅうにゅう	七分つき米,油, でんぶん,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」のことです、以下の4つがその特徴として挙げられています。

