

11月8日は、いい歯の日です。日頃から好き嫌いせず、よくかんで食べて、丈夫な歯を作りましょう！

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーkcal
				おもに血や肉になる	おもに熱や力になる	おもに体の調子を整える	たんぱく質g
4	水	 ししじゅうしい イナムドウチ きびなごのから揚げ きりぼしとキャベツのごま酢あえ	○	さば節・豚骨（スープ）、豚肉、こんぶ、かまぼこ、生揚げ、みそ、きびなご	米、麦、油、ごま、こんにゃく、でんぷん、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、しょうが、切干大根、キャベツ	587 24.5
5	木	麻婆ライス 春雨サラダ	○	とうふ、豚肉、みそ	米、麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、ニラ、キャベツ、もやし、きゅうり	609 26.0
6	金	 小千谷産ごはん のっぺい汁 ホキの塩こうじソースかけ おかかあえ 	○	さば節（だし）、油揚げ、とうふ、ホキ、かつお節	米、油、こんにゃく、里芋、でんぷん、さとう、オリーブ油、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、トマト、にんにく、キャベツ	564 24.6
9	月	<読書旬間メニュー> ~本に出てくるおいしいもの~ 『おにたのぼうし』に出てくる ★豆 かみかみわかめごはん けんちん汁 さばのごまダレかけ さつま芋とじゃこの甘辛揚げ	○	わかめ、さば節（だし）、鶏肉、とうふ、さば、みそ、大豆、ちりめんじゃこ	米、麦、きび、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、ごま、でんぷん、さつまいも、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	593 28.2
10	火	麦ごはん ビーフンスープ 春巻き こんにゃくサラダ 	○	ベーコン、鶏肉、とり骨（スープ）、豚肉、ひじき	米、麦、油、ビーフン、はるさめ、ごま油、さとう、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、はちみつ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、こまつな、しょうが、もやし、キャベツ、きゅうり	580 18.0
11	水	キャロットライス チキんクリームソースかけ 野菜のピクルス りんご 	○	鶏肉、とり骨（スープ）、牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、りんご	594 21.4
12	木	麦ごはん とうふのみそ汁 肉じゃがコロッケ 何でも千切りサラダ	○	煮干し（だし）、とうふ、わかめ、みそ、豚肉、たまご、ひじき	米、麦、油、じゃがいも、しらたき、さとう、小麦粉、パン粉、	えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン	595 24.0
13	金	オレンジフレンチトースト チリコンカン こまつなのサラダ	○	たまご、大豆、豚肉	無塩食パン、バター、さとう、油、小麦粉、	オレンジジュース、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、こまつな、キャベツ、コーン	563 27.3
16	月	 麦ごはん みそ汁 いわしの揚げひたし 梅おかかあえ	○	煮干し（だし）、油揚げ、わかめ、みそ、いわし、かつお節	米、麦、じゃがいも、でんぷん、米粉、油、さとう、ごま	たまねぎ、もやし、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、梅干し	598 21.8
17	火	ゆかりごはん えのき入り澄まし汁 千草焼き ゆずごまサラダ	○	さば節・昆布（だし）、とうふ、鶏肉、たまご、ひじき、ツナ	米、麦、油、さとう、ごま	ゆかり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、キャベツ、だいこん、ゆず	572 26.6
18	水	青菜ごはん わんたんスープ あじの変わりソース ももヨーグルト 	○	豚肉、とり骨（スープ）、あじ、ヨーグルト	米、麦、ごま油、ごま、油、わんたんの皮、小麦粉、でんぷん、さとう	こまつな、にんじん、たまねぎ、木茸、もやし、ねぎ、しょうが、もも	667 27.5
19	木	<読書旬間メニュー> ~本に出てくるおいしいもの~ 『ふたりはいつしょ』に出ててくる ★クッキー まぜまぜナポリタン たまごスープ がまくんのクッキー	○	豚肉、ソーセージ、ベーコン、チーズ、たまご、とり骨（スープ）、豆乳	スパゲティ、豆乳バター、さとう、油、パン粉、小麦粉、オートミール	にんにく、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン、こまつな、しょうが	618 24.1
20	金	○3日早めの勤労感謝の日メニュー○ 五穀おこわ 呉汁 いわしのさんが焼き 野菜のいそあえ 	○	あずき、昆布・さば節（だし）、豚肉、とうふ、みそ、大豆、いわし、たまご、のり、かつお節	米、もち米、麦、きび、あわ、じゃがいも、小麦粉	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、しょうが、コーン、はくさい、もやし	578 32.2
24	火	すきやき丼 大根と小松菜のみそ汁 りんご	○	豚肉、焼とうふ、たまご、煮干し（だし）、油揚げ、わかめ、みそ	米、麦、油、しらたき、さとう	たまねぎ、ねぎ、はくさい、だいこん、えのきたけ、こまつな、りんご	607 24.8
25	水	きつねごはん めかたま汁 ししゃもの磯辺揚げ 糸寒天のレモン酢かけ	○	油揚げ、さば節（だし）、たまご、めかぶ、ししゃも、あおのり	米、麦、さとう、でんぷん、小麦粉、油	にんじん、たけのこ、えのきたけ、こまつな、ねぎ、きゅうり、もやし、レモン	610 26.0
26	木	<音楽会応援メニュー!!> ジャンバラヤ キャベツとコーンのサラダ ブラウニー 	○	鶏肉、ソーセージ、たまご	米、麦、油、さとう、バター、チョコレート、小麦粉	たまねぎ、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン	690 20.8
27	金	麦ごはん 吉野汁 さめの麦みそ焼き きゅうりと大根のピリ辛あえ 	○	さば節・昆布（だし）、油揚げ、かまぼこ、鶏肉、さめ、みそ	米、麦、こんにゃく、でんぷん、うどん、玉ふ、さとう、ごま、ごま油	にんじん、ねぎ、みつば、きゅうり、だいこん	606 27.2
28	土	<音楽会がんばったね♪メニュー> カレーライス じゃこサラダ フルーツポンチ 	○	豚肉、豚骨（スープ）、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉、さとう、はちみつ、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、みかん、もも	637 19.3

* 果物の熟成具合や価格などにより、使用予定を変更する場合があります。* 今月の国内産食材の日は20日、24日です。調味料の一部を除き、すべての食材を国内産とします。

給食だより

杉並区立高井戸小学校
給食だより
11月号 No.8
令和8年10月27日

秋らしくなってきました。実りの秋を迎え、給食にも旬の食材がたくさん並んでいます。
さて、給食で食べているお米は、埼玉県産の「とうごう」と「彩のかがやき」です。10月のはじめに新米が届き、毎日のごはんがよりおいしい季節になりました。子どもたちに、美味しいお米の味とともに、農業に携わる方々の願いや工夫も伝えていきたいです。

9,10月の給食より

9/29(火)

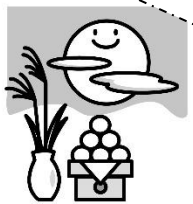
工夫して作りました！ツナコーントースト

子どもたちが楽しみにしていたツナコーントースト。ところが、調理に使うスチームコンベクションオーブンが故障し、焼くことができなくなってしまいました。そこで急ぎょ、全校分約860枚のツナコーントーストをアルミホイルに包み、給食室の回転釜で蒸して提供しました。

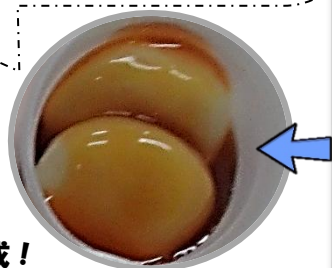
「おいしかった！」「また食べたい！」という声が多く聞かれたほか、「大変だったのにありがとうございます」と声をかけてくれる子どもたくさんいて、給食室一同とても励まされました。これからも、安全でおいしい給食を届けられるよう頑張ります！

10/23(金)十三夜 みたらし団子

十三夜は、きれいな月を楽しみながら秋の実りに感謝するお月見の日です。給食ではお月見メニューの「みたらし団子」を作りました。甘くてとろんとしたタレをかけた2つのお月様みたいなお団子を、みんなニコニコ笑顔で食べていました。



完成！



全校分 1700 個

お団子を丸めました！

ゆでて、タレをかけて…

小千谷市のごはんを味わおう！



11月の給食について

11月6日の給食では、杉並区の交流自治体である新潟県小千谷市で作られたお米「錦の実り」が登場します。おいしい新米を味わいましょう！また、このお米を味わう給食行事の新しい名前を募集しています。選ばれた名前は来年度から杉並区の小中学校で給食行事名として使われます。小学生のみなさんからのすてきなアイデアをお待ちしています！

募集内容：小千谷産のお米を給食で食べる日の名前

〈例〉・小千谷・杉並ごはんの日・つやつやごはんの日 など

期間：令和8年11月6日（金）～11月20日（金）

右の Logo フォームから応募してください。➡



おはなし給食

読書旬間が始まります！本の世界を食べよう！

11月9日から高井戸小の読書旬間です。それに合わせ、学校司書の井口先生と連携して、図書室にある本や教科書に登場する食材をイメージした料理が、給食に登場します。給食や食事にますます興味関心を持ち、家庭で給食を中心とした会話が増えるきっかけにできたらと願っています。また、これを機会に、本好き、料理好きの子どもが増えてくれると嬉しいです。

おいしいごはん



11月24日 和食の日



11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。平成25年12月に「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。ここでいう「和食」は、料理そのものではなく、自然を尊重する心に基づいた、食べることに関する日本人の習わしです。

和食の特徴とは…

◆多様な食材

◆素材を生かす調理



油をあまり使わず
うまみをいかす

◆ごはんを中心とした

栄養バランスの良い食事



ご飯はどの料理
にもよく合う

◆自然の美しさや

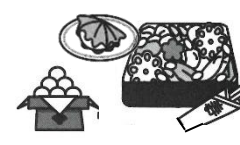
季節の移ろいを表現している



目でも楽しめる
作り手の想いを感じられる

◆年中行事と

深い関わりがある



家族や地域の
絆を深める

高井戸小の子どもたちは和食メニューを好きな子がとても多く、出汁をきかせた薄味の料理を喜んで食べてくれています。今後も子どもたちが和食の良さを感じられるよう、心をこめて丁寧に給食を作ります。

※この文書は高井戸小学校の内部文書です。

