令和８年１０月３０日
杉並区立松庵小学校

11月 きゅうしょくだより



今年の秋は暑いくらいの日が続いていましたが、最近は急な寒さで一気に秋めいていきました。しかし、日中と朝晩の寒暖の差が激しく、体調を崩しやすくなっています。感染症の猛威にも負けないように、食事をしっかりとり、睡眠の時間を確保し、体温調節のしやすい服装で過ごしましょう。



１１月のこんだてより

小千谷産新米（6日）

新潟県小千谷市と杉並区は災害時相互援助協定を結んでいるご縁から、今年度は小千谷市でとれた新品種の新米（錦の実り）を杉並区小中学校全校にいただきました。この日は麦を入れず、新米のごはんをいただきます。合わせて、新潟のご当地グルメの「タレカツ」「のっぺい汁」小千谷市の織物「小千谷縮」にちなんだこんにゃくのあえもの「雪さらしあえ」の小千谷づくしの給食です。
新米の味を味わって食べます。



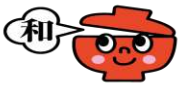
小千谷市ご当地キャラクター
よし太

だまこ汁（10日）

「だまこ汁」は、秋田県南秋地方、特に八郎潟周辺が発祥とされる家庭料理で、寒い時期に親しまれています。鍋の具材として使われる「だまこ」とは、炊いたご飯を軽く潰して丸めたもので、おもちゃの「お手玉」に形が似ていることから名付けられたとも言われています。きりたんぽ鍋と材料や出汁は似ていますが、串に刺さず丸い形で作る点が大きな違いです。家庭で簡単に作れます。寒い時期にぴったりの汁ものです。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11月 献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品 体をつくるもと	黄色の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	メキシカンライス　キャロットポタージュ ツナサラダ	○	とり肉,あさり,牛乳,生クリーム,ツナ	米,麦,油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶,マッシュルーム,グリンピース,キャベツ,きゅうり,セロリー	562 kcal 21.5 g
4	水	スパゲッティナポリソース ブロッコリーのサラダ　アップルケーキ	○	ベーコン,豚肉,ｳｨﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,サラダ油,米粉,さとう,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,ホールトマト缶,ブロッコリー,キャベツ,りんご缶	667 kcal 23.8 g
5	木	麦ごはん　さわらの香味焼き さつま汁　キャベツのゆかりあえ	○	牛乳,さわら,とり肉,油揚げ	米,麦,さとう,白ごま,ごま油,さつまいも,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,にんにく,だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,キャベツ,きゅうり,ゆかり	570 kcal 26.5 g
6	金	小千谷産ごはん　チキンタレカツ のっぺい汁　雪さらし和え 新潟 小千谷市の給食	○	牛乳,とり肉,たまご,油揚げ,とうふ,ツナ	米,小麦粉,パン粉,油,さとう,こんにゃく,里芋,でんぷん,こんにゃく,ごま油,白ごま	にんにく,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	626 kcal 26.4 g
9	月	かみかみわかめごはん にぎすのから揚げ 飛鳥汁　切干大根のサラダ カミカミ 給食	○	わかめ,牛乳,にぎす,とり肉,油揚げ,かつお節	米,麦,もちきび,たかきび,あわもち,白ごま,でんぷん,米粉,,油,じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,切干大根,もやし	623 kcal 26.2 g
10 ★	火	麦ごはん　にしんの塩麹焼き だまこ汁　大根のゆかりあえ	○	乳,にしん,とり肉	米,もち麦,でんぷん,しらたき	にんにく,ながねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ごぼう,しめじ,こまつな,ゆかり	599 kcal 24.7 g
11	水	麻婆ライス　肉片湯 白玉フルーツポンチ	○	牛乳,ぶた肉,とうふ	米,もち麦,炒め油,ごま油,さとう,でんぷん,白玉粉	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,グリンピース,ながねぎ,はくさい,こまつな,きくらげ,みかん缶,パイン缶,もも缶	617 kcal 25.0 g
12	木	魚のバーベキューソースサンド ポトフ　りんご	○	メルルーサ,牛乳,豚肉,ウインナー	コッペパン,小麦粉,油,さとう,じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,セロリー,にんじん,こまつな,りんご	566 kcal 28.1 g
13	金	麦ごはん　チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁　花びたし てんらんかい 展覧会	○	牛乳, とりもも肉,油揚げ,かつお節,たまご	米,麦,でんぷん,油,さとう,白ごま,じゃがいも	ごぼう,グリンピース,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな,ほうれんそう,キャベツ,もやし	617 kcal 24.7 g
14	土	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ キャロットゼリー てんらんかい 展覧会	○	豚肉,牛乳,油揚げ,寒天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,さとう,りんごジャム,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,プルーン,きゅうり,こまつな,キャベツ,りんごジュース	665 kcal 21.9 g
17	火	キャロットライス　スパニッシュオムレツ バーミセリースープ　野菜のピクルス	○	牛乳,ベーコン,たまご	米,麦,米油,じゃがいも,バーミセリー,さとう	にんじん,たまねぎ,ホールトマト缶,にんにく,こまつな,だいこん,きゅうり	588 kcal 21.6 g
18 ★	水	麦ごはん　寒ぼらの変りソース かきたま汁　野菜のごまだれあえ	○	牛乳,ぼら,とうふ,たまご	米,麦,米粉,でんぷん,油,さとう,白ごま	たまねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな,キャベツ	599 kcal 26.1 g
19	木	チャンポン　何でも千切りサラダ 手作りカステラ	○	ぶた肉,さつま揚げ,いか,あさり,牛乳,ひじき,たまご	蒸し中華めん,油,でんぷん,さとう,小麦粉	しょうが,乾しいたけ,きくらげ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし,だいこん,きゅうり,レモン	562 kcal 23.5 g
20	金	とりめし　がね けんちん汁　菊花みかん	○	とり肉,油揚げ,牛乳,豆腐,たまご,とうふ	米,もち麦,め油,さとう,さつまいも,小麦粉,油,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しめじ,にんじん,グリンピース,ごぼう,しょうが,だいこん,ながねぎ,こまつな,みかん	621 kcal 22.0 g
24	火	五穀おこわ　いわしのさんが焼き 呉汁　白菜のおかかじょうゆあえ わしょく 和食の日	○	あずき,牛乳,いわし,ぶた肉,たまご,のり,とうふ,大豆,かつお節	米,もち米,もち麦,あわ,きび,小麦粉,じゃがいも	ながねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,はくさい	622 kcal 32.9 g
25	水	ビスキュイパン　ミネストローネ 小松菜のサラダ	○	牛乳,たまご,牛乳,ぶた肉,赤いんげん豆,大豆,粉チーズ	無塩丸パン,いちごジャム,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも,マカロニ,サラダ油	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト缶,グリンピース,こまつな,ホールコーン缶	597 kcal 23.8 g
26	木	豚丼　冬野菜汁 りんご	○	ぶた肉,高野豆腐,牛乳,油揚げ	米,もち麦,炒め油,しらたき,さとう,里芋	たまねぎ,グリンピース,ごぼう,にんじん,かぶ,はくさい,ながねぎ,かぶの葉,りんご	623 kcal 25.4 g
27	金	麦ごはん　ぶりの照り揚げ 野菜の煮物　かぶのレモンじょうゆあえ	○	牛乳,ぶり	米,麦,でんぷん,油,さとう,白ごま,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,たまねぎ,かぶ,かぶの葉,キャベツ,レモン	628 kcal 24.9 g
30	月	麦ごはん　おから入りメンチカツ 大根と玉ねぎのみそ汁　三色和え	○	牛乳,ぶたき肉,おから,たまご,油揚げ,わかめ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,ごま油,さとう,白ごま	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,だいこん,こまつな,もやし,にんじん	649 kcal 25.6 g

＊都合により献立を変更する場合があります。

＊★は「国内産食材の日」です。

＊栄養価は中学年のものです。