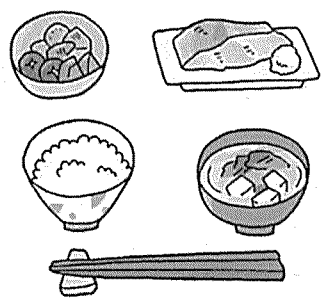
11月 給食だより

令和８年 10月30日　品川区立芳水小学校
校長　川原　和茂　栄養士　今木　美来

吹く風がだんだんと冷たくなり、冬のおとずれを感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかりと食事をとり、元気に過ごしましょう。

11月24日 和食の日！

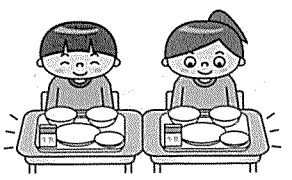


2013年12月、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土の下で育まれてきた「自然を尊重する心」という精神に基づく食文化のことを言います。

また、その価値を見直して、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日は「和食の日」と制定されました。

自然を尊重する心

和食の４つの特徴



①たくさんの食材と、素材の味を生かした食事

日本には海・山・里などのたくさんの自然があり、いろいろな種類の食材が採れます。また、香りやだしを生かした調理も特徴です。

②栄養バランスのよい食事

一汁三菜が基本の日本の食事スタイルは、理想の食事です。体に必要な栄養を過不足なくとることができます。

③自然や季節を楽しむ食事

春・夏・秋・冬の季節ごとの旬の食材を使って料理が作られてきました。また、季節の花や葉も料理に飾り付けることで季節を楽しむことができます。

④年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や七夕、十五夜など年中行事と密接に関わって育まれてきました。恵である「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

10月の給食目標

感謝の気持ちをもって食べよう

学校給食は調理員や栄養士、生産者、運送業者など多くの人の力で支えられています。また、生き物の命や自然への恵の感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

給食はいろいろな人に支えられています



11月６日 カンボジア料理

6年生は市民科の探究学習でカンボジア農村部のためにできることを考える学習を行っています。授業のコラボ給食としてカンボジア料理を提供します。

本場のカンボジア料理は香辛料がきいていますが、食べやすくアレンジします。

★6年生が学習の一環としてお店を出店します★

「大崎駅前マルシェ」
日時：11月12日（木）13日（金）
12時半～15時
場所：大崎駅南口改札前

11月９日 おはなし給食

読書の秋にちなんで、「こまったさんのコロッケ(作：寺村輝夫　絵：岡本颯子)」に登場するツナコロッケを作ります。本を読んで、おいしい料理が出てくると食べたくなりますね。

「こまったさん」シリーズは楽しみながら料理の作り方を学ぶことができます。

ぜひ読んでみてください！

新米を楽しもう！

新米の季節になりました。全国各地のおいしい新米を提供します！

★提供予定のお米★

13日　福井県坂井市産「コシヒカリ」
18日　新潟県産「新之助」
20日　宮城県産「だて正夢」
24日　山形県産「つや姫」



11月予定献立表

（全19回）

令和8年度　品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	牛乳	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	エネルギー E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
2 月	ひじきごはん	とりのからあげ だいこんのあまずあえ みそしる	○	鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 白みそ 赤みそ	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 でんぷん サラダ油	にんじん しょうが 大根 白菜 たまねぎ 小松菜	E:622 P:22.1
4 水	きなこトースト	ポークシチュー コールスローサラダ	○	きなこ 豆乳 豚肉	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ホールコーン	E:591 P:21.9
5 木	ごはん	ししゃものいそべあげ ごまあえ りきゅうじる	○	ししゃも あおのり 豆腐 みそ 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま ねりごま すりごま 三温糖 じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん 大根 えのきだけ 糸こんにゃく	E:601 P:24.3
6 金	6年生 探究学習「カンボジア料理」 ガーリックライス	サイッ・チュルック・チャー・クニチャイ (ぶたのしょうがいため) クイティウ (ビーフンスープ)	○	豚肉	米 胚芽米 オリーブオイル 三温糖 ビーフン	にんじん にんにく たまねぎ しょうが もやし かぼちゃ ねぎ 小松菜	E:552 P:20.5
9 月	おはなし給食「こまったさんのコロッケ」 かしわパン	ツナコロッケ もやしのサラダ あおなのスープ	○	豚肉 ツナ ハム ベーコン	かしわパン パン粉 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	たまねぎ もやし きゅうり にんじん 小松菜	E:642 P:22.8
10 火	ゆかりごはん	さばのたつたあげ はくさいのおひたし かきたまじる	○	さば 糸けずり節 卵 豆腐	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん サラダ油	ゆかり しょうが 白菜 もやし にんじん たまねぎ 小松菜	E:639 P:28.7
11 水	チーズパン	マカロニグラタン ジュリエンヌスープ	○	牛乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン	チーズパン マカロニ 小麦粉 パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ セロリ	E:665 P:27.3
12 木	ちゅうかどん	ゆでやさいのちゅうかあえ わかめスープ	○	いか 豚肉 かまぼこ 豆腐わかめ	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 ごま油 三温糖	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり ねぎ	E:558 P:26.6
13 金	福井県の郷土料理 福井県坂井市産「コシヒカリ」 新米使用 ソースカツどん	ごじる みかん	○	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 豆乳	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖	きゃべつ 大根 にんじん こんにゃく ねぎ 小松菜 みかん	E:670 P:28.3
16 月	ごもくうどん	もやしとちくわのあまずに いもようかん	○	鶏肉 油揚げ とよはしちくわ 粉寒天	冷凍うどん 三温糖 ごま ごま油 さつまいも 上白糖	大根 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ もやし きゅうり	E:569 P:25.2
17 火	ココアあげパン	ポトフ ツナサラダ	○	ウインナー ツナ	コッペパン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも 三温糖	かぶ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ きゃべつ きゅうり	E:574 P:22.3
18 水	新潟県産「新之助」 新米使用 ごはん ひじきふりかけ	たまごやき じゃがいものきんぴら みそしる	○	ひじき 糸けずり節 卵 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう にんじん 糸こんにゃく 大根 たまねぎ 小松菜	E:655 P:26.6
19 木	みそラーメン	じゃこといもとだいずのあまからあげ りんご	○	豚肉 大豆ミート 赤みそ 白みそ なると 大豆 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 サラダ油 ごま さつまいも でんぷん 三温糖	もやし たまねぎ ねぎ にんじん にら しょうが にんにく りんご	E:670 P:33.2
20 金	宮城県産「だて正夢」 新米使用 ごはん	とうふハンバーグ きゃべつのおひたし みそしる	○	卵 鶏肉 豆腐 豚肉 ひじき 糸けずり節 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 バター 三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん きゃべつ 大根 小松菜	E:605 P:25.6
24 火	和食の日　山形県産「つや姫」 新米使用 あきのかおりごはん	さんまのづけあげ きゃべつともやしのあえもの すましじる	○	鶏肉 油揚げ さんま 豆腐	米 胚芽米 さつないも 三温糖 小麦粉 サラダ油 でんぷん 小花麸	にんじん エリンギ しょうが きゃべつ もやし たまねぎ 小松菜	E:657 P:27.6
25 水	ピザふう スパゲッティ	はくさいのスープ あおのりポテト	○	粉チーズ 豚肉 ウインナー ベーコン あおのり	スパゲッティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 小松菜 きゃべつ きゅうり レモン	E:601 P:23.7
26 木	コーンピラフ	こまつなサラダ しろいんげんまめのポタージュ	○	鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	ホールコーン たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん 小松菜 きゃべつ きゅうり レモン	E:609 P:20.6
27 金	芳水パレット 鑑賞給食 ホットドッグ	マカロニスープ オレンジ	○	フランクフルト ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん 小松菜 セロリ オレンジ	E:536 P:21.1
28 土	カレーライス	キャベツとコーンのサラダ ナシゼリー	○	粉チーズ 鶏肉 粉寒天	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが、にんにく きゃべつ ホールコーン 梨ジュース 西洋なし(国産)	E:649 P:19.2

来年度（令和9年度）用の食物アレルギー調査票の提出締め切りは11月30日（月）までです。よろしくお願いします。