給食だより 11月

大山グループ
栄養士

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？



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①



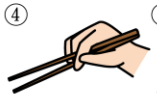
②



③



④



⑤



【 正しい持ち方は⑤です 】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

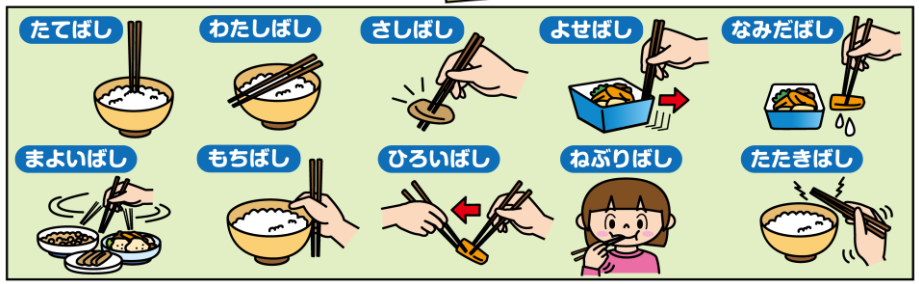


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。



11月 こんだてひょう

令和８年11月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
2日	3日	4日	5日	6日	
ビビンバ丼 きのこと鶏肉の和え物 みそチゲスープ 果物(りんご) ｴﾈﾙｷﾞｰ 755 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g	 文化の日	押麦ごはん 麻婆豆腐 ひじきと春雨の中華サラダ 中華コーンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 768 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	スパゲティミートソース 押麦と野菜スープ フルーツヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 764 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 焼き鯖 柿なます 煎り大豆の甘辛みそ 豆乳みそ汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 770 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	この週の 予約締切日は 10月22日(木) ※ご注意ください。
9日	10日	11日	12日	13日	
ご飯 いかの照り焼き 茎わかめと切干大根のきんぴら じゃがいものそぼろ和え 打ち豆汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 鶏と魚肉のすり身揚げ ゆかり和え かき玉汁(わかめ) 果物(温州みかん) ｴﾈﾙｷﾞｰ 710 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g	ガパオライス 豆苗とﾋﾟｰﾅｯﾂのタイ風サラダ フォー マンゴーヨーグルトゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 746 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	ツナとコーンのピラフ スペイン風オムレツ 野菜サラダ 野菜のｶﾚｰｽｰﾌﾟ ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 775 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.3 g	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 白和え 刻み昆布の炒め煮 秋野菜豚汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 768 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g	この週の 予約締切日は 10月29日(木)
16日	17日	18日	19日	20日	
ご飯 かじきのつつみ揚げ ひじきとおからの旨煮 煮浸し みそ汁（キャベツ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 756 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.6 g	振替休業日 ｴﾈﾙｷﾞｰ 769 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	粒麦ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 海藻と大根のトマトドレサラダ かぼちゃのミルク煮 みそ汁（ｴﾉｷ･ﾆﾝｼﾞﾝ･ｺﾏﾂﾅ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 魚の山椒焼き 青菜の和え物 鶏ごぼう汁 芋ようかん ｴﾈﾙｷﾞｰ 721 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g	ポークきのこカレーライス 大根とじゃこのサラダ ひよこ豆のスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 808 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.7 g	この週の 予約締切日は 11月5日(木)
23日	24日	25日	26日	27日	
 勤労感謝の日	海苔ごまご飯 揚げだし豆腐 白滝とごぼうの炒り煮 しらす浸し みそ汁（かぶ･油揚） ｴﾈﾙｷﾞｰ 800 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 鶏肉のトマトソース きのこの焼きマリネ クラムチャウダー ｴﾈﾙｷﾞｰ 823 kcal たんぱく質 33 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.5 g	親子丼 糸寒天の和え物 大豆とじゃこの甘辛揚げ みそ汁（あさり･わかめ･ねぎ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 4.1 g	ジャージャー麺 白菜のとろみスープ 大学いも ｴﾈﾙｷﾞｰ 813 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.2 g	この週の 予約締切日は 11月12日(木)
30日	日	日	日	給食予約システムQRコード	
ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが 磯香和え みそ汁（かぶ･油揚） ｴﾈﾙｷﾞｰ 820 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.4 g				スマートフォン	この週の 予約締切日は 11月19日(木)

※牛乳は、12日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。