令和８年度

１１月 給食だより

令和８年１０月３０日
江東区立東川小学校
校　長　青木由美子
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？



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



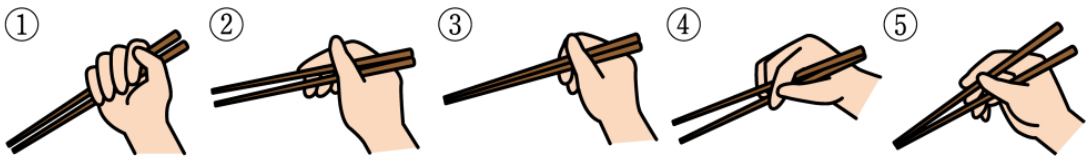
「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

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？

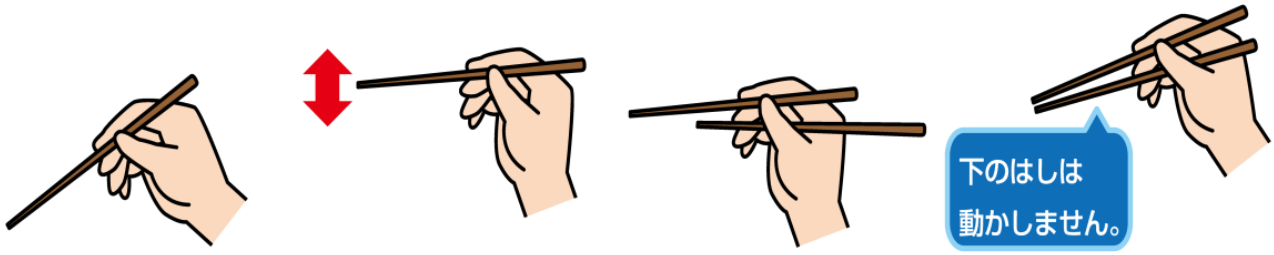




【 正しい持ち方は⑤です 】

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。



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。



給食目標

感謝（かんしゃ）の気持（きも）ちで食事（しょくじ）をしよう

11月のこんだて表

令和８年度

江東区立東川小学校

ひにち	ようび	主食	こんだてめい（おかず　デザート）	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき（あか）血や肉になる	（みどり）体の調子をととのえる	（きいろ）熱や力になる	エネルギー（キロカロリー） たんぱくしつ（グラム）
2	月	むぎごはん のりのつくだに	いかとやさいのごしきあえ からししょうゆのゆでやさい	M	ぎゅうにゅう のり いか だいず	しょうが にんじん ピーマン はくさい もやし こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん さつまいも	595 25.4
4	水	ごはん	ツナいりオムレツ はくさいレモンづけ ベーコンとキャベツのスープ	M	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご ベーコン だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい きゅうり レモン にんにく ピーマン キャベツ しめじ	こめ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	641 27.9
5	木	ピザトースト	アイリッシュシチュー コロコロ柑橘ゼリー	M	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ ピーマン エリンギ キャベツ しめじ にんじん オレンジジュース みかんジュース	しょくパン あぶら じゃがいも さとう グラニューとう	595 25.2
6	金	ふきよせごはん	ししゃものもみじあげ いそかあえ けんちんじる	M	ぎゅうにゅう あぶらげ ししゃも みのり とりにく とうふ	にんじん えのきたけ しめじ はす はくさい もやし こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ くり さとう あぶら こむぎこ こんにゃく さといも ごまあぶら	598 23.4
9	月	ミルクパン	ペンネのミートグラタン にんじんとツナのゆでやさい かき	M	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし かき	ミルクパン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	682 30.3
10	火	ごはん	さわらのしょうがやき カレーきんぴら わんたんみそ汁	M	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく なまあげ	しょうが にんじん ごぼう もやし ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく わんたん	608 29.1
11	水	ごはん	なまあげのまーぼーとうふ ナムル	M	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	654 25.6
12	木	煮込みきつねうどん	いももち はりはりゆでやさい	M	ぎゅうにゅう とりにく あぶらげ じゃこ ハム	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	あぶら さとう うどん じゃがいも でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	591 24.5
13	金	わかめごはん	さらさやきあんかけ じゃがいものにもの だいこんとこまつなのみそしる	M	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく　あぶらげ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えのきたけ もやし だいこん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	615 29.5
16	月	ごはん	鶏から揚げ変わりソース フレンチサラダ みそしる	M	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし エリンギ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう じゃがいも あぶら	624 22.6
17	火	こだいまい いもごはん	いかのねぎしおやき カリカリあぶらあげいりゆでやさい もずく入りかきたまじる　みかん	M	ぎゅうにゅう いか あぶらげ　とうふ たまご もずく	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな キャベツ みかん	こめ くろこめ さつまいも さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ごま	593 28.9
18	水	ピラフの とうにゅういり ﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ	ブロッコリーいりゆでやさい はやかオレンジ	M	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう いか	にんじん しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ ブロッコリー とうもろこし オレンジ	こめ あぶら こむぎこ さとう	624 28.9
19	木	ガーリック トースト	チリコンカン ベーコンいりゆでやさい	M	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ にんじん 黄ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	596 25.1
20	金	ごはん	さけのてりやき じゃがいもののきんぴら みだくさんみそしる	M	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあげ わかめ	しょうが ごぼう にんじん かぶ かぶは だいこん ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら つきこんにゃく じゃがいも ごま	608 29.2
24	火	きくかごはん	てんぷら ピリからゆでやさい のっぺいじる　わしょくのひ	M	ぎゅうにゅう こんぶ いか とりにく あぶらげ	ほししいたけ きく はくさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん	こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ さといもこんにゃくでんぷん	620 22.9
25	水	ごはん	さばのコチュジャンやき もやしとわかめのこうみしょうゆ あおなととうふのスープ	M	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ とりにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん とうもろこし チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	591 27.8
26	木	あきやさいの カレーライス	だいずいりゆでやさい ゆめオレンジ　なかよし リクエストメニュー	M	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	こめ あぶら さつまいも こむぎこ ごまあぶら さとう	638 19.4
27	金	スパゲッティ ミートソース	カリカリポテトのハニードレッシング フルーツヨーグルト	M	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリ トマト キャベツ きゅうり みかんかん ももかん パインかん	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら じゃがいも はちみつ	664 25.8
28	土	じゃこふりかけ ごはん	スンドゥブチゲ はるさめスープ	M	ぎゅうにゅう じゃこ おかか あおのり ぶたにく いかとうふ とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ほしいたけ はくさい たけのこ にら もやし えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	613 29.5

＊材料その他の都合により献立内容を変更する場合があります。