

いただきます

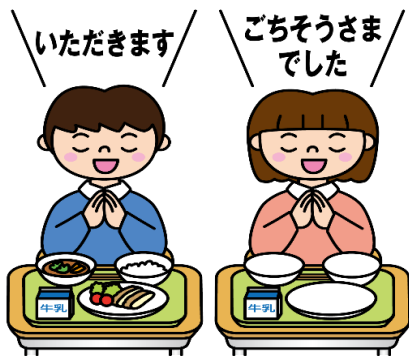
令和7年11月
第4向陽小学校

実りの秋を迎え、旬の食材が美味しい季節となりました。11月は「文化の日」や「和食の日」など、日本の食文化にふれる行事もあります。給食を通して、和食の魅力や食べることの大切さを子どもたちに伝えていきたいと思っています。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

給食では、新嘗祭の献立として、11/20（木）に「ねぶかめし」を提供します。



産地情報

～11月の主な食材の産地をお知らせします～



牛肉 北海道・青森
豚肉 宮崎・鹿児島・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも 北海道他 人参 北海道他
土生姜 高知 みかん 和歌山
にんにく 青森 もやし 岐阜
切干大根 宮崎 白菜キムチ 滋賀・長野他

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

さば 京都
ホキ ニュージーランド
きびなご 長崎

向日市地元産
小松菜 白菜 大根 キャベツ
ねぎ じゃがいも

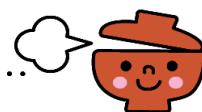


日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「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。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「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
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



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。



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。



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。

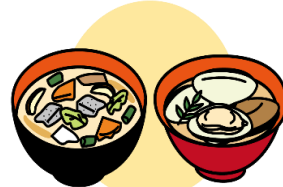
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

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



11月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
4 (火)	ジャムサンド		パン いちごジャム		700 26.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん		
	コールスローサラダ	ハム	あぶら	キャベツ		
5 (水)	まいたけごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん まいたけ	553 24.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら			
	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ		キャベツ ねぎ		
6 (木)	わかめごはん		こめ おぎ		586 18.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン		
	もやしとツナのあえもの	ツナ	さとう	にんじん もやし		
7 (金)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら じゃがい も バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	692 22.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん		
10 (月)	ごはん		こめ		605 25.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くじょうねぎのマヨみそやき	とりにく しろみそ	あぶら	ねぎ しめじ		
	もやしのカレーあじ		あぶら さとう	もやし		
	たぬきじる	ひらてん あぶらあげ	かたくりこ	こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ しょうが		
11 (火)	コッペパン		パン		656 28.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	エスカベージュ	ホキ	こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ		
	ポトフ	とりにく ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ		
12 (水)	てまきずし	ちくわ チーズ ツナ てまきのり	こめ さとう	きゅうり	618 23.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのゆかりあえ	しらすぼし		はくさい		
	あおさのみそしる	とうふ あおさ みそ		みつば		
13 (木)	3年社会見学 (給食なし)					668 21.3
	むぎごはん		こめ おぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハッシュドポーク	ぶたにく	こめ おぎ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ りんご		
	だいこんサラダ	ハム	さとう あぶら	だいこん キャベツ		
14 (金)	わかめごはん		こめ おぎ		590 17.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものてんぷら		さつまいも こむぎこ あぶら			
	やさいのオイスターいため		あぶら	にんにく にんじん もやし ピーマン		
	たまねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ たまねぎ		

17 (月)	ごはん		こめ		6 7 9 2 7 . 2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
	キャベツとにんじんのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	
18 (火)	4年社会見学（給食なし）				
	ぜんりゅうふんパン		パン		6 5 2 2 5 . 8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそふうみシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク みそ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
19 (水)	ごはん		こめ		6 5 9 2 5 . 9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	とうふチゲふうスープ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい キムチ ねぶかねぎ	
20 (木)	新嘗祭				
	ねぶかめし	あぶらあげ	こめ	ねぎ	5 8 5 2 7 . 0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがやき	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	
	さんしょくやさしいため		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	
	むらくもじる	たまご わかめ		ねぎ	
21 (金)	和食の日				
	ごはん		こめ		5 8 6 2 4 . 0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にざかな（さば）	さば	さとう	しょうが	
	ちぐさあえ		ごま すりごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
	すましじる	とうふ	ふ	えのきだけ ねぎ	
25 (火)	こくとうパン		パン		7 2 9 2 6 . 5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのケチャップ煮	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	
	やさしいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
	セレクトゼリー（ぶどう・りんご）		さとう	ぶどうジュース	
			さとう	りんごジュース	
26 (水)	ごはん		こめ		5 7 4 1 7 . 5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレーうどん 	ぎゅうにく	うどん さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ	
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	
	チーズ	チーズ			
27 (木)	5年社会見学（給食なし）				
	げんまいいりごはん		こめ げんまい		6 0 6 2 3 . 6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーだいこん	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	
だいずとじゃこのあげに	だいず かえりじゃこ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
28 (金)	ピビンパ	ぎゅうにく	こめ ごまあぶら さとう ごま いとこんにゃく かたくりこ	にんにく ねぶかねぎ こまつな もやし にんじん	5 9 9 2 2 . 8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いとかてんのスープ	ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	
	みかん			みかん	