

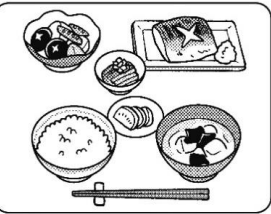
11月

給食たより

令和7年10月31日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 荒井 信江

朝夕の空気が冷たくなり、あたたかいごはんや汁物がおいしい季節になりました。11月24日は「和食の日」です。だしのうま味を生かした味付けや、旬の食材を楽しむのが和食の魅力です。秋の恵みに感謝して、和食のよさを味わいながら食事を楽しみましょう。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。


- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。


- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。


- 4 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、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。




*みそ汁
赤みそ：白みそ＝1：1
1杯150gあたり→野菜70g、味噌大さじ1/2


*うどんつゆ（すまし汁では、みりんを2に）
しょうゆ：みりん：塩＝10：3：1.2
1杯170gあたり→具材80g、しょうゆ小さじ1

*煮物（肉じゃがなど）
しょうゆ：砂糖：みりん：塩＝13：3：2：0.5
1人分の具材150gあたり→しょうゆ大さじ1/2

新米の季節になりました！

六郷小学校では、2024年度産の秋田県産「萌えみのり」、
「しふくのみり」を使用していましたが、10月28日分
から2025年度産の新米に切り替わりました。





給食レシピ紹介

新潟県の郷土料理

しょうゆおこわ

< 材 料 > 4～5人分

□米

220g（1合半）

□もち米

100g（2/3合）

□しょうゆ

26g（大さじ1と1/2）

□みりん

18g（大さじ1）

□金時豆（乾燥）

20g（大さじ2）

□いりごま

適量

□塩

適量

< 作り方 >

① 米ともち米は洗って浸水しておく。

② 豆は1時間ほどお湯に浸し、浸していたお湯ごと鍋で10分ゆでてあく抜きし、ザルにあげる。

③ 炊飯器に水気をきった米と調味料を加え、2合の目盛りに合わせて水加減し、豆をのせて炊飯する。

④ 炊けたごはんをよく混ぜて茶わんに盛り、ごま塩をかける。

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第五回目は、2年2組の西浦先生の出身地「新潟県」の郷土料理です。新潟県のお祝いごとには、赤飯として金時豆を使ったしょうゆおこわがよく食べられるそうです。しょうゆの香ばしい香りともち米の甘さがよく合い、ついおかわりしたくなるおいしさです。

献立表

11月の目標 感謝して食べよう

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
4	火	かき玉うどん 牛乳 レバーとポテトの黒酢和え くだもの果物	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	17	月	ごま豆腐担々麺 牛乳 もやしの中華あえ みかんゼリー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g
5	水	ごまトースト 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー もやしのサラダ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.6 g	18	火	きのこそばろ丼 牛乳 油揚げと野菜のごま和え かまぼことそうめんのすまし汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
6	木	かみかみつくね丼 牛乳 ごぼうのから揚げ じゃがいもとわかめのみそ汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g	19	水	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.4 g
7	金	卵チャーハン 牛乳 キャベツと鶏団子のスープ 杏仁プリン いちごソース	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g	20	木	げんまい玄米ごまごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け 昆布サラダ さつまいものみそ汁	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
10	月	おろしツナスパゲッティ 牛乳 小松菜のサラダ スイートポテト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g	21	金	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 ハニーサラダ くだもの果物	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g
11	火	しせんどうふどん 四川豆腐丼 牛乳 麻辣湯風スープ くだもの果物	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g	25	火	ごはん 牛乳 魚のみそ幽庵焼き 大豆の五目煮 秋のすまし汁	エネルギー 628 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
12	水	きのこのカレーライス 発酵乳 ベーコンサラダ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g	26	水	ヨーグルトトースト 牛乳 ポークシチュー ツナひじきサラダ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g
13	木	ごはん のりの佃煮 魚の香味焼き 呉汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	27	木	にくなんばん 肉南蛮うどん 牛乳 魚のごまから揚げ くだもの果物	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
14	金	ごまわかめごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 豚肉のすき焼き風煮	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g	28	金	しょうゆおこわ 牛乳 五目卵焼き のっぺい汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g