

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。



みんなで守ろう! 「和食文化」

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がっています。「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ます。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

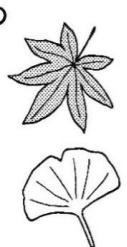
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



②健康的な食生活を支える栄養バランス



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接なかかわり



給食の和食の味付け

給食では、だしや具材のうま味を生かし、基本の味付けを黄金比で作っています。

また、具材を多くして、汁の量を減らすことでの少ない塩分でも味を感じやすくしています。

*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」、「しふくのみのり」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、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 ぎゅうにゅう牛乳 レバーとポテトの黒酢和え くだもの巣物	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	ごま豆乳担々麺 ぎゅうにゅう牛乳 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 ぎゅうにゅう牛乳 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	きのこそぼろ丼 ぎゅうにゅう牛乳 あぶらあやさい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 ぎゅうにゅう牛乳 いい歯の日 献立 ごぼうのから揚げ じやがいもとわかめのみぞ汁	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 ぎゅうにゅう牛乳 ポークピーンズ コールスローラダ	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 ぎゅうにゅう牛乳 キャベツと鶏団子のスープ あんにん杏仁プリン 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	玄米ごまごはん ぎゅうにゅう牛乳 鮭の南蛮漬け 昆布サラダ さつまいものみぞ汁	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 ぎゅうにゅう牛乳 こまつな小松菜のサラダ 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かけ ぎゅうにゅう牛乳 ハニーサラダ くだもの巣物	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	四川豆腐丼 ぎゅうにゅう牛乳 まーらーたんふう麻辣湯風スープ くだもの巣物	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 さかなゆうあんやのみぞの炒め 大豆の五目煮 あき秋のすまし汁	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 はっこうにゅう発酵乳 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 ぎゅうにゅう牛乳 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 さかなこうみや魚の香味焼き こじる吳汁	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	肉南蛮うどん ぎゅうにゅう牛乳 さかなごまから揚げ くだもの巣物	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 ぎゅうにゅう牛乳 きひなごのから揚げ 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 ぎゅうにゅう牛乳 ごもくたまご五目卵焼き 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

郷土料理
新潟県