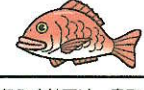


令和7年度 11月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ
3月		文化の日						
4火	十三夜 (11/2) の献立	里芋ご飯 赤魚の西京焼き 根菜のみそ汁 ずんだもち	○	油揚げ 赤魚、みそ みそ 豆腐	米、三温糖、さといも 三温糖 ごま油、こんにゃく 白玉粉、上白糖	にんじん、こまつな ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ えだまめ	555 kcal 26.4 g	4日の献立は、少し過ぎてしまい ますが、2日の十三夜に合わせて 秋の実りを感じられる献立にしま した。秋に収穫される芋や野菜を
5水		ごはん つくね焼き 野菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	 鶏肉、豆腐 豆腐、わかめ	米 片栗粉、三温糖 三温糖、すりごま 焼きふ	 しょうが、ねぎ こまつな、もやし、にんじん、キャベツ だいこん、えのきたけ	592 kcal 28.2 g	たくさん取り入れています。 
6木		ごはん 家常豆腐 小松菜と卵のスープ	○	 豚肉、みそ、生揚げ 鶏肉、卵	米 油、三温糖、片栗粉 片栗粉	にんにく、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、赤パ プリカ、にら たまねぎ、にんじん、こまつな	558 kcal 26.2 g	今月使用しているごぼうは、「海 野川ごぼう」です。江戸東京野菜 の一つで、現在の北区海野川付近
7金	♪ブック メニュー	ごぼうピザトースト (ゆきみの家にも牛 がいます) コーンポタージュスープ みかん	○	豚肉、大豆、チーズ ベーコン、牛乳、生クリーム	無塩食パン、オリーブ油 じゃがいも、バター、油、小麦粉、三 温糖	ごぼう、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン みかん	607 kcal 23.9 g	で作られています。現在のごぼう の9割の祖先が海野川ごぼうと言 われています。
10月		秋野菜カレー ひじき入りサラダ りんご【食べ比べ】	○	鶏肉、鶏肉 ひじき	米、油、さつまいも、バター、小 麦粉 ごま油、油、三温糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、し めじ、エリンギ、れんこん、チャツネ キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー りんご	650 kcal 19.3 g	10日のりんごは、食べ比べを予 定しています。黄色い皮の岩手県 産の「きたろう」、赤い皮の長野
11火	なかよし 学級なし	みそ煮込みうどん 野菜とツナのごま酢和え スイートポテト	○	鶏肉、かまぼこ、みそ ツナ 牛乳、豆乳、生クリーム	うどん、三温糖 三温糖、すりごま さつまいも、上白糖、バター	ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、しめじ、 だいこん(葉) こまつな、キャベツ、もやし、しょうが	584 kcal 21.5 g	県産の「シナノスイート」の2種 類を予定しています。
12水		ごはん だらのヤンニョムソース 春雨サラダ キャベツの中華スープ	○	 たら ハム 鶏肉	米 片栗粉、油、三温糖 はるさめ、三温糖、ごま油、ごま 油	しょうが、にんにく キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜	550 kcal 22.9 g	しっとりとなめらかな食感が特 徴の「シルクスイート」 という品種のさつまい もを使用予定です。 
13木	3年生なし 5年生のぎょ よく出前授業 に合わせた献立	鯛飯 じゃが芋のごまみそ和え 豚汁	○	たい、のり みそ 豚肉、みそ	米 じゃがいも、三温糖、すりごま ごま油、さといも	にんじん、ホールコーン、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう、だいこん(葉)	553 kcal 21.1 g	5年生のぎょよく出前授業では 愛媛県の鯛の養殖等について学び ます。給食でも愛媛県の真鯛を塩
14金		ウィンナーピラフ チリコンカン 豆乳パナコッタ りんごソース	○	ウィンナー(レバー入り) 豚肉、金時豆 アガー、豆乳、生クリーム	米、油 油、じゃがいも、三温糖 上白糖、グラニュー糖	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、 ピーマン にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュル ーム、ホールトマト りんご、レモン果汁	618 kcal 21.9 g	焼きにして、ごはんに混ぜこんだ 鯛めしを提供します。 
17月		ごはん スタミナ納豆 塩肉じゃが かきたま汁	○	 鶏肉、納豆 豚肉 豆腐、卵	米 ごま油、三温糖 油、こんにゃく、じゃがいも、三 温糖 片栗粉	しょうが、にんにく、万能ねぎ たまねぎ、にんじん、ゆず果汁、こまつな にんじん、こまつな	571 kcal 24.5 g	17日のスタミナ納豆は、鳥取県 の学校給食で生まれた料理です。 納豆が苦手な子どもたちでも食べ
18火	6年生なし 1年生保護者対 象給食試食会 (事前申し込み 制です。締め切 りしました。) 山形県の 郷土料理	ごはん 秋鮭のもみじ焼き 小松菜と油揚げのお浸し 芋煮	○	 さけ 油揚げ、かつお節 豚肉、みそ	米 エッグケア 三温糖 さといも、ごま油	にんじん こまつな、はくさい、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、まいたけ、ねぎ	561 kcal 28.5 g	られるようにと考えだされまし た。ひき割り納豆、鶏ひき肉、 しょうが、にんにくをごま油で炒 めて味付けします。
19水		凍り豆腐のそぼろ丼 白菜しょうがスープ きなこ豆	○	鶏肉、高野豆腐 豚肉 大豆、きな粉	米、油、三温糖 片栗粉、油、三温糖	しょうが、にんじん、干しいたけ、さやいん げん しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさ い、ねぎ	601 kcal 26.9 g	18日の秋鮭のもみじ焼きは、すり おろしたにんじん、卵不使用のマ ヨネーズ、塩等で味付けします。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人分 - たんぱく質	ひとくち メモ
20 木	♪ブック メニュー	レモンシチュー クリームシチュー げんきサラダ (♪サラダでげんき)	○	鶏肉、鶏肉、ひよこ豆、牛乳、豆乳、生 クリーム	ソフトフランスパン、バター、三温 糖、はちみつ	レモン果汁、レモン、しょうが	603 kcal 23.3 g	20日のげんきサラダは、「サラダ でげんき」に出てくる「りっちゃん のサラダ」をイメージして作りま す。
21 金	和食の日 (11月24日) に合わせた献立	ごはん 揚げ豆腐 丸ごとわかめのサラダ キャベツのみそ汁	○	豆腐、鶏肉、卵 青大豆、わかめ、茎わかめ	米 油、三温糖 三温糖、油	にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつな もやし、にんじん キャベツ、だいこん、だいこん(葉)	579 kcal 27.7 g	揚げ豆腐は、豆腐に卵や野菜を混 ぜて、元の豆腐の形に似せて作る 料理です。
24 月	振替休日							
25 火	石川県の 郷土料理	ごはん にぎすの竜田揚げ あいまぜ めった汁	○	にぎす 油揚げ、青打ち豆 豚肉、みそ	米 片栗粉、油 油、三温糖 ごま油、さつまいも	しょうが ごぼう、にんじん、だいこん だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	580 kcal 20.7 g	25日のあいまぜは、石川県の能登 地方の郷土料理です。大根やにん じんなどの根菜類、打ち豆を使用 した煮物です。めった汁は、さつ
26 水	埼玉県の 郷土料理	姿を変える大豆ごはん ゼリーフライ 白菜の浅漬け 姿を変える大豆みそ汁	○	鶏肉、油揚げ、大豆、高野豆腐 おから 豆腐、湯葉、みそ	米、油、三温糖 じゃがいも、油、小麦粉、油	にんじん、干しいたけ ねぎ、たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり、しょうが だいこん、大豆もやし	558 kcal 21.5 g	まいもの入った豚汁です。 26日のゼリーフライは、おからと じゃがいもを使った小判型の揚げ 物です。銭フライが、ゼリーフラ
27 木	給食委員会 企画 セレクト 給食 (チュロス)	もやしラーメン 茎わかめのチョナムル チュロス シュガー、抹茶、ココアの 中から事前に1つ選んでも らます。	○	豚肉 茎わかめ 豆腐	中華めん、ごま油、油、上白糖、 片栗粉 三温糖、ごま油、すりごま ホットケーキミックス、油、グラ ニュー糖、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、ねぎ、こまつな だいこん、えのきだけ、にんにく	595 kcal 22.3 g	イと呼ばれるようになりました。 27日のデザートは、給食委員会 発案の「セレクトチュロス」です。 卵、乳を使用しない生地のため、食 物アレルギーのある児童も全員同じ
28 金	4年生なし	小松菜パン ラザニア 野菜スープ りんご	○	豚肉、大豆、牛乳、生クリーム、チー ーズ 鶏肉	こまつなパン マカロニ、オリーブ油、バター、油、 小麦粉 油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホー ルトマト にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ	685 kcal 27.6 g	食べられるようにと給食委員会の 児童が考えてくれました。 28日の小松菜パンは、東京都産 の小松菜を練りこんだパンです。

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。

11月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪11月7日(金) ごぼうピザトースト
「きみの家にも牛がいる」 作:小森 香折 絵:中川 洋典 出版社:解放出版社

♪11月20日(木) げんきサラダ
「サラダでげんき」 作:角野 栄子 絵:長 新太 出版社:福音館書店

日本人の伝統的な食文化 和食

「和食」という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らっしゃるかもしれません。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



11月24日は
「和食の日」



【11月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園

キャベツ

12・27日 八王子市 鈴木農園

大根

5・11・13・18・21日

八王子市 中西農園

にんじん

19・20・26日

八王子市 鈴木農園

長ねぎ

25・26・27日

八王子市 水越農園

【11月のJAS有機野菜】

れんこん 4・10日

さつまいも 10日

にんじん 18・28日

たまねぎ 28日

