

きゅうしよくだより 11月

令和8年（2026年）10月30日 藤野小学校 簾舞小学校 給食便り

秋も深まってきました。11月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちを表し、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがですか。

11月24日は
「和食の日」

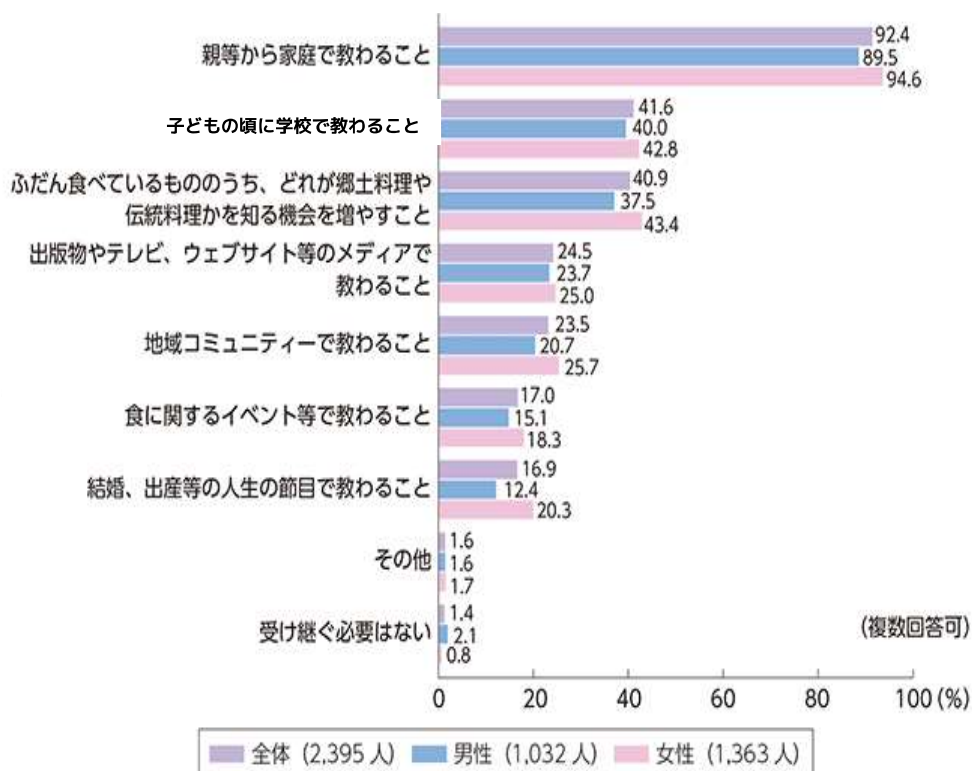
受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「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ました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスが良く、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深い関わりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみましょう。



Data 見る食育 ▶▶▶ 食文化の継承

食文化を継承するために必要なこと



食文化を受け継ぐために必要なことを尋ねたところ、「親等から家庭で教わること」を挙げた人が最も多く92.4%を占め、食文化を受け継ぐ場としての家庭の重要性が示唆されました。

次いで、「子どもの頃に学校で教わること」を挙げた人が41.6%、「ふだん食べているもののうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと」を挙げた人が40.9%であり、学校やご家庭で郷土料理や伝統料理に関する食文化を伝えていくことが大切です。

出典：農林水産省『食育に関する意識調査』令和2年（2020年）12月実施

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
振替休業日	文化の日	<p>◆ゆであげシーフード トマトソース ★ぎゅうにゅう スパイシーポテト</p> <p>※藤...3・4年無し</p> <p>ｽﾊﾞﾃﾞﾂ、ｸﾗﾌﾞ 油、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、ﾊﾞﾂ ﾍﾞｰﾝｺﾝ、えび、白ﾜｲﾝ、ｲｶ、あさり、玉ねぎ、にんじん、ﾍﾂ、にんにく、小麦粉、ｶﾚｰ粉、ｷｬﾌﾞﾃﾂ、ﾄﾏﾂﾋﾞｼﾞｭ、ﾄﾏﾂ缶、ｸｽﾀｰｰｰ、中濃ﾄｰﾅ、醤油、塩、黒ｺｼｮ、ｵﾚﾂﾞ、赤ｲﾂｲﾝ、鶏がらｽｰﾌﾟ、牛乳/じゃがいも、油、塩、黒ｺｼｮ、ｶﾚｰ粉、ﾌｪﾊﾞ ｳﾞｵｰ、ﾌﾗﾂﾞﾞﾞ</p>	<p>ぶたすきどん ★ぎゅうにゅう みそしる いわしのカリカリフライ</p> <p>※藤...6年無し ※簾...1・2年無し</p> <p>白飯、豚肩肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、水煮、たまごだけ、きび砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ほうれんそう/牛乳/じゃがいも、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道 いわしのｶｶﾞﾌﾗｲ、油、</p>	<p>★●コッパパン ★ぎゅうにゅう ★コーンクリームスープ しろはなまめコロッケ アップルゼリー</p> <p>ｺｯﾊﾟﾊﾟﾝ/牛乳、ﾎｰﾙｺｰﾝ、ｸﾘｰﾑ、ﾊﾞｰｰ、玉ねぎ、にんじん、ﾊﾞﾂ ﾍﾞﾘ、小麦粉、バター、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、牛乳、豆乳、ｽﾁｰﾙ、チーズ、白ﾜｲﾝ、塩、白ｺｼｮ、鶏がらｽｰﾌﾟ /道 白花豆ｺｼｮ、油、ﾊﾟﾘﾝｸﾞｼﾞｭｰｽ、上白糖、寒天、</p>
9	10	11	12	13
<p>ごはん ★ぎゅうにゅう ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>きつねうどん ★ぎゅうにゅう ごまみそポテト りんご</p>	<p>★ごぼうピラフ ★ぎゅうにゅう ブリカツ だいこんサラダ</p>	<p>キーマカレー ★ぎゅうにゅう あさりのカリッと サラダ</p> <p>※藤...就学検診 ※簾...3年無し</p>	<p>★●レーズンパン ★ぎゅうにゅう ★はくさいと にくボールのクリームに ほうれんそうとコーン のサラダ</p> <p>かき ※簾...就学検診</p>
<p>白飯/牛乳/豚もも肉、醤油、てんさい糖、酒、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、白すりごま、ごま油、醤油、てんさい糖、酒、唐辛子、ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬ、長ねぎ、にんにく、しょうが、りんご/市 ぎょうざ、油/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま、</p>	<p>ソフトめん、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、だし汁、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれんそう、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、白みそ、きび砂糖、みりん、白すりごま/りんご、</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、バター、白ﾜｲﾝ、塩、ﾊﾞｰｰ、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ﾎｰﾙｺﾝ、ﾊﾞﾂ ﾍﾞﾘ、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、醤油、黒ｺｼｮ、牛乳/道 北海道産ぶりカツ、油、大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢、</p>	<p>白飯、豚ももひき肉、赤ﾜｲﾝ、玉ねぎ、にんじん、ﾍﾂ、しょうが、にんにく、大根水煮、ﾊﾞﾂ ﾍﾞﾘ、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、小麦粉、ｶﾚｰ粉、ｸｽﾀｰｰ、中濃ﾄｰﾅ、ﾄﾏﾂ缶、ｷｬﾌﾞﾃﾂ、醤油、塩、黒ｺｼｮ、ｵｰﾙｽﾂ、ｲｽ、ｸﾞﾗﾌﾞ 牛乳/あさり、しょうが、醤油、みりん、小麦粉、かたくり粉、油、きゅうり、ｷｬﾌﾞﾂ、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、からし、ごま油、白いりごま、</p>	<p>ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ 牛乳/豚ももひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、塩、黒ｺｼｮ、かたくり粉、白菜、にんじん、ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑ、ﾊﾞﾂ ﾍﾞﾘ、小麦粉、バター、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、チーズ、ｽﾁｰﾙ、牛乳、豆乳、白ｺｼｮ、白ﾜｲﾝ、鶏がらｽｰﾌﾟ /ほうれんそう、ﾎｰﾙｺｰﾝ、白いりごま、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、きび砂糖、酢、醤油/かき、</p>
16	17	18	19	20
<p>ごはん ★ぎゅうにゅう ●とりてん みそしる ごまあえ てんどんのたれ</p>	<p>しおラーメン ★ぎゅうにゅう だいがくいも パインかん</p>	<p>ツナライス ★ぎゅうにゅう メンチカツ サイコロサラダ</p>	<p>わふうそぼろごはん ★ぎゅうにゅう みそしる さんまスパイスあげ</p>	<p>★●かくしよく ★ぎゅうにゅう ポトフ ●ほっけのごまフライ ★きなこクリーム</p>
<p>白飯/牛乳/鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩、白ｺｼｮ、小麦粉、卵、かたくり粉、ﾊﾞｰｰ、ｷｬﾌﾞﾃﾂ、油、凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ほうれんそう、白菜、白すりごま、醤油、きび砂糖、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布、</p>	<p>ｸﾗﾌﾞｰﾒ、豚もも肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、しょうゆ、酒、塩、黒ｺｼｮ、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが、牛乳/さつまいも、油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、黒いりごま/パン缶、</p>	<p>胚芽精米、米粒麦、酒、塩、焼き豆腐、まぐろ、ひじき、えのきたけ、しめじ、たまごだけ、干しいたけ、ｸﾞﾗﾝﾃﾞｰｰ、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、醤油、きび砂糖、みりん/牛乳/道 メンチカツ、油、ﾄｰｰ、にんじん、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし、</p>	<p>白飯、鶏ももひき肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ひじき、白いりごま、しょうが、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、酒、きび砂糖、みりん、唐辛子/牛乳/大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、さんま、しょうが、にんにく、酒、醤油、塩、かたくり粉、小麦粉、ｶﾚｰ粉、ﾌｪﾊﾞ ｳﾞｵｰ、黒ｺｼｮ、油、</p>	<p>角食/牛乳/道 ｷｬﾌﾞﾂ、ﾊﾞｰｰ、ｷｬﾌﾞﾂ、じゃがいも、にんじん、大根、さやいんげん、塩、醤油、白ﾜｲﾝ、黒ｺｼｮ、鶏がらｽｰﾌﾟ /ほっけ、塩、黒ｺｼｮ、酒、小麦粉、卵、パン粉、白いりごま、油/豆乳、きな粉、きび砂糖、ｺｰﾝｽﾀｰｰ、塩、バター、</p>
23	24	25	26	27
<p>勤労感謝の日</p>	<p>カレーうどん ★ぎゅうにゅう あおのりポテト みかん</p> <p>ソフトめん、鶏むね肉、酒、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ水煮、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまごだけ、長ねぎ、小麦粉、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、カレー粉、醤油、きび砂糖、本みりん、カレーﾙｰ、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、塩、青のり/みかん、</p>	<p>きのこごはん ★ぎゅうにゅう みそしる ●こうやどうふのフライ</p> <p>胚芽精米、米粒麦、酒、塩、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきたけ、しめじ、たまごだけ、干しいたけ、ｸﾞﾗﾝﾃﾞｰｰ、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、醤油、きび砂糖、みりん/牛乳/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、油、</p>	<p>にくいためどん ★ぎゅうにゅう みそしる かき</p> <p>白飯、豚肩肉、メンマ、にんじん、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、もやし、ほうれんそう、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ｸｽﾀｰｰ、きび砂糖、しょうが、にんにく、ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬ、かたくり粉、ごま油、白いりごま/牛乳/ｷｬﾌﾞﾂ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/かき、</p>	<p>★●くろコッペパン ★ぎゅうにゅう ★かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん</p> <p>黒ｺｯﾊﾟﾊﾟﾝ/牛乳、ﾊﾞｰｰ、かぼちゃ、玉ねぎ、ﾊﾞﾂ ﾍﾞﾘ、小麦粉、バター、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、牛乳、豆乳、チーズ、ｽﾁｰﾙ、塩、白ｺｼｮ、白ﾜｲﾝ、鶏がらｽｰﾌﾟ ﾎｰﾙｽ、ｷｬﾌﾞﾂ、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ、玉ねぎ、かたくり粉、塩、油、酢、上白糖、醤油、塩、黒ｺｼｮ、白いりごま/みかん、</p>
30	1	2	3	4
<p>ごはん ★ぎゅうにゅう しょうゆけんちん汁 いわしのかばやき からしあえ</p>	<p>◆ながさきちゃんぽん (えびいり) ★ぎゅうにゅう きなこポテト みかん</p> <p>ｸﾗﾌﾞｰﾒ、豚もも肉、しょうが、にんにく、醤油、みりん、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、えび、酒、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、ｷｬﾌﾞﾂ、たけのこ、ｸﾞﾗﾌﾞ ｳﾞｵｰ、きくらげ、しょうゆ、酒、塩、黒ｺｼｮ、ごま油、鶏がら、豚骨、煮干し、しょうが、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ/牛乳/じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、塩/みかん、</p>	<p>やきぶたチャーハン ★ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、豚もも肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、ﾎｰﾙｺｰﾝ、干しいたけ、ｸﾞﾗﾝﾃﾞｰｰ、ごま油、塩、黒ｺｼｮ、牛乳/鶏むね肉、しょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉/みかん缶、パン缶、りんご缶、黄桃缶、洋ナシ缶、上白糖、</p>	<p>ごはん ★ぎゅうにゅう いもだんごじる かれいからあげ のりとあさりのつくだに バーベキューソース</p> <p>白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、じゃがいも、かたくり粉、塩、にんじん、大根、ごぼう、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、長ねぎ、醤油、むろあじ、昆布、宗田節/かれい唐揚げ、油/あさり、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、もみのり、ひじき、水あめ/玉ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、ｸｽﾀｰｰ、きび砂糖、みりん、かたくり粉、</p>	<p>★●まめパン ★ぎゅうにゅう ★クリームシチュー カレーふうみ こまつなとベーコンの サラダ ようなしかん</p> <p>豆パン/牛乳/豚肩肉、カレー粉、ﾍﾂ、白ﾜｲﾝ、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ﾊﾞﾂ ﾍﾞﾘ、小麦粉、バター、カレーﾙｰ、牛乳、豆乳、ｽﾁｰﾙ、チーズ、塩、白ｺｼｮ、鶏がらｽｰﾌﾟ ﾎｰﾝ、小松菜、もやし、醤油、酢、ｸﾞﾗﾌﾞ 油、きび砂糖、白いりごま/洋ナシ缶、</p>

※参考にしてください※ ●卵 ★乳製品 □えび
 ※そば、落花生・アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は変更になる場合があります。
 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に、甲殻類が混入することがあります。