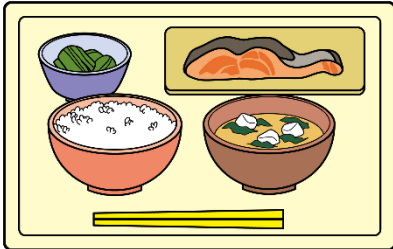


# いただきます😊 11月

令和7年(2025年)10月31日

11月24日は和食の日

みんなで広めよう!「和食文化」  
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 多様で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、季節を楽しめます。



### 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。



## 給食の量ってどのくらい??

今年の7月と10月に清田南小学校と清田小学校で計2回の給食試食会が実施されました。

今年度のメニューは、子どもたちに大人気!「とりめし」でした。

ご参加いただいた保護者の方からは「こんなに量を食べていると思わなかった。」「子どもの食べている量を知れて良かった。」といった声が多く聞かれました。

そのため、試食会に参加できなかった皆さんにも実際に給食で提供している量をお伝えしようと思います。

そしてこの機会にお子さんに給食どのくらい食べているか聞いてみると、だいたいの喫食量がわかるかなと思います。ぜひ聞いてみてください。

※低・低学年、中・中学年、高・高学年の意味です。

### 10月21日の献立

鮭ごはん: 低 128g 中 160g 高 192g  
みそ汁: 低 132ml 中 165ml 高 198ml  
とり天: 40g



### 10月23日の献立

オニオンプーツ: 低 136ml 中 170ml 高 204ml  
コロッケ: 50g



食パンは学年によって大きさが違います。低学年は6枚切り、高学年は4枚切りくらいです。

# \* 11 月予定献立 \*

\* 牛乳 200mL は毎回つきます \*



| 月<br>3                                                                              | 火<br>4                                                                                                                    | 水<br>5                                                                              | 木<br>6                                                                                                             | 金<br>7                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|    | ごぼうピラフ<br>ほっけフライ<br>果物                                                                                                    | ご飯<br>豆腐とえびのチリソース<br>ひじき入りぎょうざ<br>たたききゅうり                                           | コッペパン<br>コーンポタージュ<br>白花豆コロッケ<br>もやしのごまサラダ                                                                          | ご飯<br>石狩鍋<br>ザンギ<br>おひたし                                                     |
|                                                                                     | 胚芽米 大麦 パター ベーコン<br>ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく<br>コーン パセリ/ほっけ 卵<br>/パイン缶/                                                             | 精白米/豆腐 えび 人参<br>長ねぎ 干しいたけ グリン<br>ピース 生姜 にんにく/キャベ<br>ツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ね<br>ぎ 生姜/きゅうり ごま/ | コッペパン 卵 スkimミルク/コーン<br>ベーコン じゃが芋 玉ねぎ<br>人参 パセリ パター 牛乳 豆<br>乳 チーズ スkimミルク/白花豆<br>じゃが芋 パター/ほうれん草<br>もやし コーン 人参 すりごま/ | 精白米/鮭 豆腐 キャベツ<br>人参 玉ねぎ つきこんにゃ<br>く ぶなしめじ 長ねぎ/鶏<br>肉 生姜 にんにく 卵/小<br>松菜 もやし/  |
| 10                                                                                  | 11                                                                                                                        | 12                                                                                  | 13                                                                                                                 | 14                                                                           |
| カレーうどん<br>ごまポテト<br>果物                                                               | ひじきご飯<br>みそ汁<br>白身魚フライ                                                                                                    | 肉炒め丼<br>みそ汁<br>果物                                                                   | ツイストパン<br>ポテトグラタン<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>果物                                                                           | カレーライス(鶏)<br>野菜の醤油漬け                                                         |
| ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人<br>参 玉ねぎ 筍 ごぼう 干<br>しいたけ ほうれん草 た<br>もぎ草 長ねぎ/じゃが芋<br>すりごま/みかん/        | 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき<br>油揚げ しらす 人参 グリ<br>ンピース/高野豆腐 わかめ<br>長ねぎ/たら 卵/                                                              | 精白米 豚肉 ママ 人参<br>もやし ほうれん草 玉ねぎ<br>りんご 生姜 にんにく ごま<br>/キャベツ 油揚げ/黄桃缶/                   | ツイストパン 卵 スkimミルク/ペー<br>コン 玉ねぎ じゃが芋 人参<br>マッシュルーム パター チーズ ス<br>kimミルク 牛乳 豆乳 パセリ/<br>ほうれん草 コーン ごま/柿/                 | 精白米 鶏肉 じゃが芋 人<br>参 玉ねぎ セロリ りんご<br>生姜 にんにく グリンピース/<br>大根 きゅうり 人参 水あ<br>め/     |
| 17                                                                                  | 18                                                                                                                        | 19                                                                                  | 20                                                                                                                 | 21                                                                           |
| 学習発表会<br>振替休業日                                                                      | ツナライス<br>レバー入りメンチカツ<br>ごま和え                                                                                               | ご飯<br>みそおでん<br>いわしのカレー揚げ<br>のりの佃煮                                                   | 角食<br>ポトフ<br>サケフライ<br>きなこクリーム                                                                                      | みそカツ丼<br>すまし汁<br>おひたし(ごま)                                                    |
|  | 胚芽米 大麦 焼き豆腐 ま<br>ぐろ水煮 人参 ごぼう 干<br>しいたけ グリンピース/牛肉<br>玉ねぎ 豚肉/小松菜 もや<br>し すりごま/                                              | 精白米/焼き竹輪 ひじき<br>入りがんも うずら卵 こんに<br>ゃく 人参 大根 ふき<br>水煮/いわし 生姜/もみ<br>のり ひじき 水あめ/        | 角食 卵 スkimミルク/鶏肉<br>豚肉 水あめ ベーコン キャベ<br>ツ じゃが芋 人参 大根 さ<br>やいんげん/さけ/豆乳 き<br>な粉 パター/                                   | 精白米 豚肉 卵 ごま/豆<br>腐 わかめ 干しいたけ<br>長ねぎ/ほうれん草 白菜<br>ごま/                          |
| 24                                                                                  | 25                                                                                                                        | 26                                                                                  | 27                                                                                                                 | 28                                                                           |
| 勤労感謝の日<br>振替休日                                                                      | 焼豚チャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>ヨーグルト和え                                                                                            | ご飯<br>きのこ汁<br>さんまの煮付け<br>果物                                                         | 黒コッペパン<br>かぼちゃシチュー<br>厚揚げサラダ<br>果物                                                                                 | ご飯<br>豆腐のオイスターソース煮<br>ししゃものから揚げ<br>磯和え                                       |
|  | 胚芽米 大麦 豚肉 長ね<br>ぎ 生姜 にんにく 人参<br>玉ねぎ コーン 干しいたけ<br>グリンピース/かぼちゃ じゃが<br>芋 玉ねぎ スkimミルク/みか<br>ん缶 パイン缶 黄桃缶 なし<br>缶 なつみかん缶 ヨーグルト/ | 精白米/ぶなしめじ えのき<br>草 なめこ 人参 大根 ご<br>ぼう 長ねぎ 油揚げ/さん<br>ま 生姜/柿/                          | 黒コッペパン 卵 スkimミルク/ペー<br>コン かぼちゃ 玉ねぎ パ<br>セリ パター 牛乳 豆乳 チー<br>ズ スkimミルク/厚揚げ 生姜<br>キャベツ きゅうり 人参 ごま<br>/みかん/            | 精白米/豆腐 豚肉 ピーマン<br>玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜<br>にんにく/カラフトししゃも(子<br>持ち)/ほうれん草 白菜 も<br>みのり/ |

- ・ 11 月のきよた野菜は干しいたけ、白ごぼう、だんしゃく(じゃが芋)を使用します。
- ・ \*ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・ 果物等は天候の影響や流通事情などにより変更になる場合があります。

