11月　給食だより



2026年度 11月
逗子市立小坪小学校　栄養士

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。

11月24日は「和食の日」です。和食には、旬の食材を味わうことや、だしのうま味を生かすことなど、たくさんのよさがあります。

学校給食では、和食を基本に、さまざまな国や地域の料理も取り入れています。給食を通して、いろいろな料理や食文化に触れ、そのよさや違いを知り、食文化への興味・関心を深めることも大切な目的の一つです。今月は、給食を通して和食の魅力に触れながら、日本や世界各地の食文化について考えてみましょう。

ひろめよう！つなげよう！

和食は、

ユネスコ

無形文化遺産

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



日本の食生活の知恵を知ろう！

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま



豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ



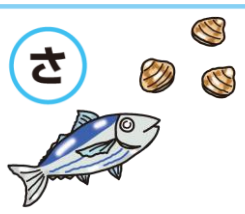
わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物せんいが豊富です。

や



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

さ



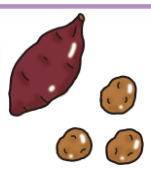
魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し



しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。

い



いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

（出展：もっとたよれる食育だより）



10 月の給食

こどもたちが 食べてている 給食を紹介します。

食材生産地紹介

- こめ･･･山形県
- 銀鮭･･･宮城県
- メルルーサ･･･アルゼンチン･バヌアツ
- めかじき･･･静岡県
- さば･･･ノルウェー

- ぶたにく･･･山形県
- とりにく･･･青森県･宮崎県
- たまご･･･栃木県

- 柿･･･奈良県
- りんご･･･青森県
- レモン･･･アメリカ

- 牛乳･･･北海道

- 芽ひじき･･･三浦市★
- きざみのり･･･神奈川県★

- たまねぎ、じゃがいも、にんじん、とうもろこし、だいこん･･･北海道
- にんにく、ごぼう･･･青森県
- ながねぎ･･･秋田県
- ピーマン･･･岩手県
- きゅうり･･･福島県
- もやし･･･栃木県
- キャベツ･･･群馬県
- 大豆（大豆製品）･･･新潟県･茨城県産
- さつまいも、しめじ、こまつな、チンゲンサイ･･･茨城県
- パセリ、ながねぎ･･･千葉県
- こんにゃく･･･群馬県
- まいたけ･･･静岡県
- えのき、セロリー･･･長野県
- しょうが、ピーマン･･･高知県
- 切干大根･･･宮崎県

★地産地消への取り組み★
芽ひじき・きざみのり
神奈川県の地場産物です！！



10/2(金)
あいやさいカレー
ふくじんづけ
ささみのサラダ
ぎゅうにゅう

“あきやさいカレー”は、秋の食材、さつまいもときのこをたくさんつかったカレーです。秋野菜は、おなかの調子をととのえる食物繊維が入っていたり、冬へむけて体をあたためる効果があります。

10/9(金)
ごはん
やきにく
チョレギサラダ
トック
ぎゅうにゅう



“チョレギサラダ”は新しい献立です。給食では、レタスの代わりにだいこんを使っています。新しい献立を楽しみに待っていた子供たち「おいしい！また出して！キャベツもいいんじゃない？」といろいろな声が聞けました。

10/13(火)
こがたくろパン　　ぎゅうにゅう
カレーうどん
ぶたにくとこおりどうふのあげに
からしあえ



“ぶたにくとこおりどうふのあげに”は、新しい献立です。から揚げにした豚肉と、水で戻して水気を切り、片栗粉をまぶして揚げこおりどうふに、甘辛いタレを絡めました。煮物にすることが多いこおりどうふを、揚げておいしく食べられる新感覚の料理です。

ご家庭でつくってみませんか？
人気の給食レシピ

ひじきのサラダ



10/20(火)
けんちんうどん　　ぎゅうにゅう
ちくわのかわりあげ
ひじきのサラダ　　いちごヨーグルト

材料(4～6 人分)

	（分量）	（下ごしらえ）
芽ひじき	4g	水で戻しておく
キャベツ	100g	せん切り
にんじん	60g	せん切り
ホールコーン	40g	
ツナ	60g	

★
- サラダ油……8g(小さじ 2)
- 酢……8g(大さじ 1/2 強)
- 砂糖……3g(小さじ 1)
- こいくちしょうゆ…7g(小さじ 1 強)
- 塩……少々
- ごま油……1g(小さじ 1/4)

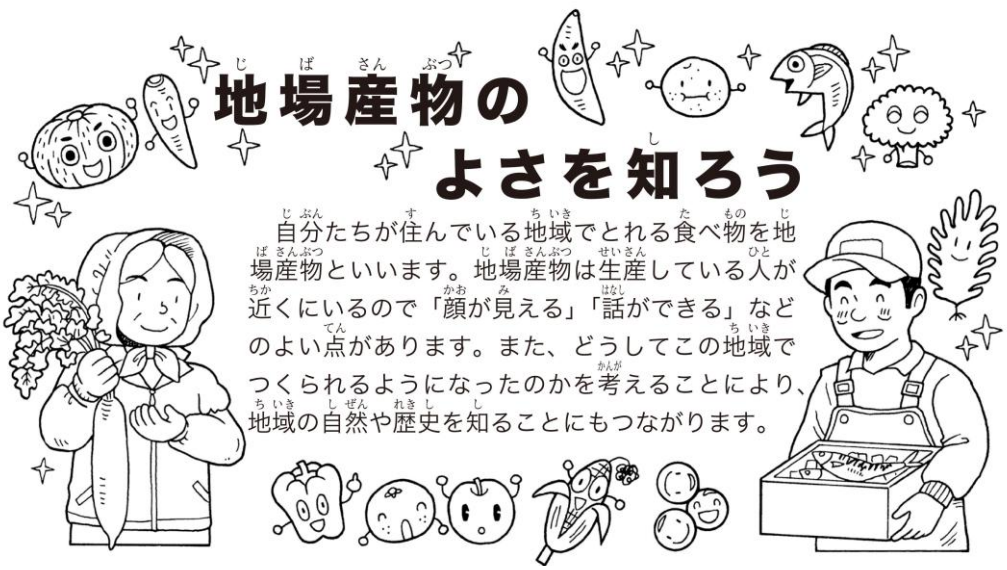
いりごま……3g(小さじ 1)　煎って半ずりにしておく

作り方

① 芽ひじき、キャベツ、にんじんは、それぞれゆでて水で冷まし、水気をよく切っておく。
　ツナ缶は油を切り、ほぐしておく。
② ドレッシングは、★調味料を合わせ、よく混ぜておく。
③ ①とホールコーンを②のドレッシングで和え、いりごまを加えて仕上げる。

ポイント

✧ ひじきには、骨や歯をつくるカルシウムや、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。
✧ ひじきは、神奈川県でとれる地場産物の一つです。乾燥させることで、旬の時期以外にも一年を通して食べることができます。ひじきごはんや、ひじきの炒り煮、ひじきのサラダなどいろいろな料理で食べることができます。



（出展：食育ブック）