



11月給食だより



令和7年10月29日
南魚沼市立石打小学校

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というの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ます。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

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

11月こんだて表

石打小学校

月	火	水	木	金
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと 食器を正しく並べま しょう 「いただきます」「ごちそう さま」心を込めて言いま しょう お箸を正しく使いま しょう 地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ ましょう				
地場もん献立 6日は、「地場もん献立」です。11月1日の「新潟県教育の日」に合わせて、郷土愛を育む給食を実施します。南魚沼市で作られたコシヒカリをはじめ、もち豚、きのこ、大豆、キャベツ、甘酒、さつまいも、ねぎ、みそ、かぐら南蛮みそを使用します。おいしく食べて、南魚沼市の魅力を再発見しましょう！				
食器のセットとこんだて名	4 鶏肉のコーンフレーク 焼き ポパイサラダ コーンたまご スープ	5 かじきのレモン ソース さつまいもサラダ かぶの スープ	6 地場もん献立 もち豚ときのこの ふるさと煮 南魚沼の恵みサラダ 秋野菜の ピリ辛みそ汁	7 根タスナック 切り干し大根の さっぱりあえ うどん カレー汁
黄：エネルギーのもとになる食品	こしひかり マヨネーズ パン粉 コーンフレーク サラダ油 三温糖 じゃがいも かたくり粉	こしひかり かたくり粉 米油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	こしひかり つきこんにゃく サラダ油 三温糖 かたくり粉 甘酒 さつまいも	ゆであん かつまいも かたくり粉 米油 三温糖 カレー汁
赤：体をつくるもとになる食品	牛乳 とり肉 ハム 白いんげんまめ たまご	牛乳 めかじき ハム ベーコン ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 油揚げ みそ かぐら南蛮みそ	牛乳 大豆 青のり しらす干し とり肉 油揚げ かまぼこ
緑：体の調子を整えるもとになる食品	ほうれんそう キャベツ にんじん レモン とうもろこし 玉ねぎ	レモン にんじん きゅうり かぶ 玉ねぎ かぶの葉	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき しいたけ キャベツ アロカリ- とうもろこし だいこん	れんこん ごぼう 赤しそ もやし 切干しだいこん にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ
エネルギー 塩分量	663 kcal 1.8 g	694 kcal 1.9 g	662 kcal 1.6 g	652 kcal 1.9 g
10 昆布あえ スイートポテト ツナそぼろ丼 (麦ごはん) 白菜の みそ汁	11 鮭のマヨコーン チーズ焼き ブロッコリーサラダ もずく スープ	12 鶏肉のから揚げ のり酢あえ ABC スープ わかめごはん	13 厚揚げとキャベツの ピリ辛いため 春雨サラダ なめこの 中華スープ	14 食育の日献立 ハンバーグ ケチャップソース ぐりぐらサラダ さつまいもの シチュー 丸パン横割り
こしひかり 麦 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも さつまいも バター	こしひかり マヨネーズ サラダ油 三温糖	こしひかり かたくり粉 米油 三温糖 マカロニ じゃがいも クレープ	こしひかり サラダ油 かたくり粉 はるさめ ごま油 三温糖	コッペパン パン粉 三温糖 サラダ油 さつまいも 米粉
牛乳 豚肉 とり肉 ツナ 大豆 たまご 塩昆布 油揚げ みそ 生クリーム	牛乳 鮭 チーズ ハム もずく 豆腐	牛乳 わかめ とり肉 ツナ のり ベーコン	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 豆乳 チーズ とり肉 白いんげんまめ
ごぼう しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん えのき はくさい ねぎ	玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん えのき ねぎ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく メンマ なめこ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ とうもろこし だいこん 玉ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ
750 kcal 2.2 g	617 kcal 1.7 g	706 kcal 2.1 g	590 kcal 1.4 g	665 kcal 2.8 g
17★ さばのみそ煮 れんこんのマヨあえ すまし汁	18 厚揚げの ごまだれがらめ かみかみサラダ 大根の みそ汁	19 ひじきサラダ ごろごろりんごゼリー チキンカレー (麦ごはん)	20 ほっけのみりん焼き かおりあえ 豆乳汁	21 海藻サラダ キャラメルポテト ソフト麺 きのこの クリームソース
こしひかり 三温糖 マヨネーズ ふ	こしひかり かたくり粉 米油 三温糖 ごま はるさめ サラダ油 じゃがいも	こしひかり 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 三温糖	こしひかり 三温糖 ごま じゃがいも しらす干し	ソフト麺 サラダ油 シチューの素 米粉 さつまいも 米油 三温糖 バター
牛乳 さば みそ ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 厚揚げ さきいか 油揚げ みそ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ひじき ツナ 寒天	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 とり肉 ベーコン 調理用牛乳 海藻ミックス しらす干し
しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう にんじん 玉ねぎ えのき みつば	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり だいこん だいこん葉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり りんご	もやし きゅうり にんじん 青しそ はくさい だいこん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし
699 kcal 2.2 g	685 kcal 2.0 g	658 kcal 2.6 g	574 kcal 1.9 g	704 kcal 1.9 g
食育の日献立 おはなし給食 ぐりとぐら	25 じゃがまるくん 切り干し大根の ツナあえ 根菜ごま汁 キムタクごはん	26 赤魚の薬味焼き 茎わかめの 中華サラダ 春雨 スープ	27 里芋コロッケ カリカリじゃこあえ みぞれ汁	28 ひじきのマリネ なし カレーチース ドックパン ポトフ
こしひかり サラダ油 ごま油 じゃがいも かたくり粉 米油 三温糖 さつまいも ごま	こしひかり 三温糖 ごま油 はるさめ	こしひかり 三温糖 ごま油 はるさめ	こしひかり さといも サラダ油 三温糖 薄力粉 パン粉 米油 つきこんにゃく かたくり粉	米粉パン サラダ油 じゃがいも カレールウ
牛乳 豚肉 チーズ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 赤魚 くきわかめ ハム ベーコン	牛乳 赤魚 くきわかめ ハム ベーコン	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ひじき ツナ ウインナー
はくそきキムチ たくあん ねぎ 切干しだいこん にんじん こまつな もやし だいこん れんこん ごぼう	しょうが ねぎ もやし にんじん とうもろこし チンゲン菜 玉ねぎ りんご	しょうが ねぎ もやし にんじん とうもろこし チンゲン菜 玉ねぎ りんご	玉ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	玉ねぎ にんにく にんじん かぶ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし さやいんげん なし
677 kcal 2.4 g	576 kcal 1.7 g	640 kcal 1.7 g	621 kcal 3.0 g	

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

★印は、石打小学校で食物アレルギー対応のある日です。