



令和 8 年 10 月 29 日
豊島区立池袋第一小学校
校長 熊田 和 則

和食の日
わしょく ひ

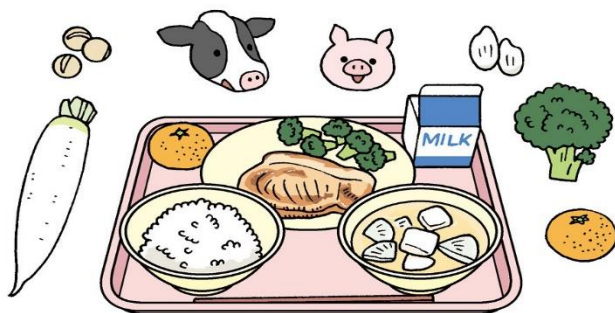


24日は和食の日

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また、前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし今、日本の食料自給率は「カロリーベース」で37%になっています。日本の食を知り、どうすればよいのか、みなさんのできることを考えてみましょう。



11月23日は勤労感謝の日 感謝して食べよう！



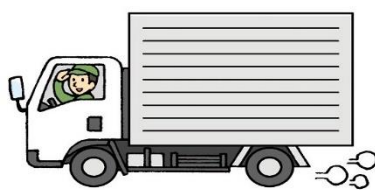
わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えられます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

令和8年11月 豊島区立朝日小学校様 献立表



日	主食	たんぱく質 脂質 食塩相当量	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	ごはん 肉団子のトマトソース れんこんのカレーきんぴら パセリスパゲティ ツナそぼろ 小松菜の塩昆布和え りんごの甘煮	535 kcal 17.3 g 7.3 g 1.6 g	肉団子, さつまあげ, ツナ, 塩昆布	米, しらたき, 油, 砂糖, スパゲッティ, ごま	れんこん, パセリ, 人参, 小松菜, りんご
4水	ごはん 赤魚の甘辛だれ みそ味つくね じゃがいもと野菜の炒め煮 キャベツのごま和え カットみかんゼリー	522 kcal 14.6 g 10.1 g 1.4 g	赤魚, みそ味つくね, さつまあげ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま, ごま油, ゼリー	人参, いんげん, キャベツ, もやし
5木	ごはん 八宝菜 春巻き しゅうまい きのこのぼん酢和え カット杏仁豆腐	652 kcal 22.6 g 19.7 g 1.6 g	豚肉, エビ・イカ・アサリ, 豆腐しゅうまい	米, 油, ごま油, 砂糖, 片栗粉, 杏仁豆腐	白菜, 人参, 椎茸, 春巻, しめじ, えのき
6金	鶏肉と青豆の炊き込みごはん メンチカツ オムレツ キャベツの塩炒め ぶどうゼリー	594 kcal 16.4 g 17.9 g 2.8 g	鶏肉, メンチカツ, オムレツ	米, 油, ゼリー	グリーンピース, キャベツ, ブロッコリー
9月	ごはん ハンバーグと風ソース イカと大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー ハッシュドポテト	551 kcal 17.0 g 14.0 g 2.6 g	ハンバーグ, イカ, ウインナー	米, 砂糖, 油, ハッシュドポテト	大根, ねぎ, 人参, 枝豆, キャベツ
10火	キャロットパン チーズチキンカツ ポークチャップ ツナごぼうサラダ さつまいもの甘露煮	567 kcal 24.5 g 23.3 g 2.3 g	チーズチキンカツ, 豚肉, ツナ	キャロットパン, 油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ, さつまいも	玉ねぎ, 人参, 枝豆, ごぼう, きゅうり
11水	ごはん サケのから揚げ 厚焼玉子 肉じゃが わかめときゅうりの甘酢和え みかん甘煮 ふりかけ	545 kcal 16.2 g 13.5 g 1.2 g	サケ, 厚焼玉子, 豚肉, わかめ, ふりかけ(おおか)	米, 油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, 人参, 枝豆, きゅうり, もやし, みかん
12木	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め キャベツとコーンのソテー イカバーグ ブロッコリーのおかか和え 黄桃甘煮	641 kcal 16.3 g 17.1 g 1.3 g	鶏肉, いかバーグ, かつおぶし	米, さつまいも, 油, 砂糖, 片栗粉	玉ねぎ, 枝豆, キャベツ, コーン, ブロッコリー, 黄桃
13金	ごはん ビビンバ炒め チヂミ 野菜ナムル グレープフルーツ	541 kcal 19.1 g 12.9 g 1.4 g	豚肉, 炒り玉子	米, 油, 砂糖, チヂミ, ごま油	ねぎ, もやし, 小松菜, 人参, ピンクグレープフルーツ
16月	ごはん 鶏肉のから揚げ じゃがいもサラダ エビとブロッコリーのソテー カットみかんゼリー	612 kcal 19.6 g 20.3 g 1.2 g	鶏肉のから揚げ, エビ	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ゼリー	人参, コーン, ブロッコリー
17火	パンクキンパン ミートボールケチャップ 野菜の白ソース包み揚げ コールスローサラダ チーズ	511 kcal 10.4 g 20.1 g 3.0 g	ミートボール, チーズ	パンクキンパン, 油, 砂糖, 野菜の白ソース包み揚げ, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, 人参, 枝豆, キャベツ, きゅうり, コーン
18水	ウインナーピラフ ささみそフライ しらたきのきんぴら かぼちゃサラダ 小松菜のおひたし オレンジ	570 kcal 14.2 g 15.8 g 1.4 g	ウインナー, ささみそ巻きフライ, さつまあげ, かつおぶし	米, 油, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, しらたき	人参, かぼちゃ, 枝豆, いんげん, 小松菜, 水菜, オレンジ
19木	サケわかめごはん 牛肉とごんにゃくのピリ辛炒め はんぺんチーズフライ 切り干し大根サラダ さつまいもとりんごの甘煮	557 kcal 18.4 g 11.1 g 2.2 g	サケわかめふりかけ, 牛肉, はんぺんチーズフライ	米, しらたき, 油, 砂糖, さつまいも	しめじ, ごぼう, いんげん, 切干大根, きゅうり, りんご
20金	ごはん マーボー豆腐 春雨のマヨサラダ ビーマン肉づめフライ エビとほうれん草のソテー プチゼリー	620 kcal 18.5 g 19.8 g 1.7 g	豚肉, 豆腐, ビーマン肉詰フライ, エビ	米, 油, ごま油, 砂糖, 片栗粉, 春雨, ノンエッグマヨネーズ, ゼリー	ねぎ, きゅうり, キャベツ, コーン, ほうれん草
24火	ごはん みそカツ 白菜のしそ和え ひじきの煮物 さつまいもサラダ 洋なしの甘煮	593 kcal 13.0 g 15.3 g 1.7 g	トンカツ, ひじき, 油揚げ	米, 油, 砂糖, さつまいも, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	白菜, きゅうり, 赤しそ, 人参, 枝豆, コーン, 洋なし
25水	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ツナ野菜炒め 春雨サラダ コロコロ中華ポテト	661 kcal 22.0 g 23.6 g 1.7 g	鶏肉, ツナ	米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 油, ごま油, 春雨, さつまいも	キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, コーン
26木	ごはん 豚肉のしょうが炒め れんこん肉詰めフライ お好み焼き ほうれん草のおひたし プチゼリー	586 kcal 24.3 g 15.0 g 1.3 g	豚肉, レンコン肉詰めフライ, かつおぶし	米, 油, ごま油, 砂糖, お好み焼き, ゼリー	玉ねぎ, 小松菜, ほうれん草, 人参
27金	わかめごはん サバの塩焼き ちくわのり炒め 豚肉と野菜のオイスター炒め 小松菜のごま和え わらびもち	595 kcal 23.7 g 15.2 g 2.7 g	わかめふりかけ, サバ, ちくわ, 青のり, 豚肉	米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, わらびもち	キャベツ, コーン, もやし, 小松菜, 人参
30月	ごはん 白身魚フライ タルタルソース ジャーマンポテト キャロットサラダ ブルー	553 kcal 12.3 g 11.7 g 1.6 g	白身フライ, ウインナー	米, 油, ノンエッグタルタルソース, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, パセリ, 人参, 水菜, コーン, ブルー