



11がつ こんだてひょう



令和7年10月31日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

日	主食	牛乳	おかず	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	1食分 たんぱく質
4火	ごはん	○	さばの文化干し ひじきの煮物 沢煮焼	牛乳、さば文化干し、ひじき、油揚げ、大豆、かつお節、鶏若鶏肉ささ身、生揚げ	米、油、上白糖、こんにゃく、かたくり粉	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	591 kcal 28.9 g
5水	八宝菜丼	○	中華スープ 杏仁豆腐風	牛乳、鶏肉、かまぼこ※、さつま揚げ※、なると※、生揚げ、鶏ささ身、寒天、生クリーム	米、油、かたくり粉、ごま油、上白糖	しょうが、はくさい、にんじん、玉葱、チンゲンサイ、きくらげ、いたけ、だいこん、とうもろこし、トマト缶、こまつな、にら、パイン缶、みかん缶、もも缶	609 kcal 25.3 g
6木	ごはん	○	鶏肉の塩麹焼き ひじきのいため煮 かむかむ豚汁	牛乳、鶏肉、ひじき、粒状大豆たんぱく、さつま揚げ※、くきわかめ、豚肉、豆腐、かつお節、みそ	米、塩こうじ、こんにゃく、油、上白糖、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ	612 kcal 29.8 g
7金	「14ひきのあさごはん」 パタートースト いちごジャム	○	ポテトサラダ きのこスープ ミルクティーゼリー	牛乳、鶏肉、生クリーム、寒天	食パン、バター、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、上白糖	いちごジャム、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、えのき、しめじ、エリンギ、椎茸、玉葱、こねぎ	647 kcal 22.6 g
10月	ごはん	○	茎わかめのつくだ煮 じゃがいものそば煮 ごまだレサラダ	牛乳、くきわかめ、かつお節、鶏ひき肉、生揚げ	米、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、油、かたくり粉、ごま、ごま油、ねりごま	しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、りょうとうもやし、こまつな	638 kcal 23.4 g
11火	あんかけ焼きそば	○	春巻き 果物(早香)	牛乳、豚肉、さつま揚げ※、ツナ	中華めん、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、ぎょうざの皮	しょうが、にんじん、にんにく、ねぎ、きくらげ、もやし、キャベツ、エリンギ、玉葱、れんこん、早香	607 kcal 25.5 g
12水	いわしのかば焼き丼	○	ゆかり和え 茎わかめのみそ汁	牛乳、まいわし、鶏肉、豆腐、くきわかめ、みそ、かつお節	米、上白糖、米粉、じゃがいも、こんにゃく、油	にんじん、はくさい、きゅうり、しそ葉、だいこん、こまつな	631 kcal 27.5 g
13木	キーマカレー	○	ポテトサラダ 果物(みかん)	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、レンズまめ(乾)	米、米粉、じゃがいも、油、三温糖	玉葱、にんじん、ピーマン、トマト缶、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、干しぶどう、きゅうり、キャベツ、みかん	644 kcal 21.2 g
14金	「めぐるのさんま」 ごはん	○	焼きさんま おろしソース うまシャキ和え 豚汁	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、豚モモ(脂身付き)、木綿豆腐、かつお加工品(かつお節)	米、上白糖、ごま、さといも、こんにゃく	だいこん、すだち汁、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ	614 kcal 28.0 g
17月	SDGs麻婆丼	○	じゃこのかみかみ和え さつまいもとりこのあげ餃子	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、粒状大豆たんぱく、レンズまめ、豆腐、みそ、くきわかめ、しらす干し	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、三温糖、さつまいも、バター、米粉、ぎょうざの皮	にんにく、しょうが、玉葱、えのき、にんじん、だいこん、にら、ねぎ、こまつな、もやし、とうもろこし、りんご	710 kcal 25.2 g
18火	キムたくごはん	○	とりささみあえ 中華コンスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏ささ身、たまご	米、油、ごま油、三温糖、かたくり粉	ねぎ、はくさい、キムチ、たくあん、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱、とうもろこし、クリームコーン、チンゲンサイ	588 kcal 26.2 g
19水	ごはん 手作りふりかけ	○	千草焼き わかめのごま和え 呉汁	牛乳、しらす干し、たまご、豆腐、じき、鶏ひき肉、かつお節、わかめ、鶏肉、大豆、みそ	米、上白糖、ごま、ごま、さといも、こんにゃく、油	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、こまつな	611 kcal 30.0 g
20木	「うどんのうーさん」 にぎやか五目うどん	○	揚げたこ焼き 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、焼き竹輪※、絹ごし豆腐、油揚げ、しらす干し、たこ、かつお節、あおのり	うどん、こんにゃく、ごま油、油、じゃがいも、かたくり粉、上白糖	にんじん、だいこん、こまつな、玉葱、ねぎ、梅干し、キャベツ、みかん	623 kcal 26.4 g
21金	和食の日きゅうしよく さつまいもごはん	○	切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳、かつお節、あかうお、さつま揚げ※、わかめ、豆腐、かまぼこ※	米、もち米、さつまいも、上白糖、黒ごま、米粉、油、こんにゃく	しょうが、エリンギ、玉葱、にんじん、こまつな、切干だいこん、さやいんげん、だいこん	629 kcal 28.1 g
25火	セレクト揚げパン (きなこorココアorシュガー)	○	ポト ブロッコリーのサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉	コッペパン、上白糖、じゃがいも、油	アスパラガス、キャベツ、玉葱、にんじん、セロリ、ブロッコリー、とうもろこし、にんにく	626 kcal 24.6 g
26水	ハヤシライス	○	チキンサラダ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、鶏ささ身、寒天	米、米粉、上白糖、油	玉葱、エリンギ、にんじん、しめじ、もやし、だいこん、こまつな、りんごジュース	616 kcal 21.0 g
27木	ガーリックチキンピラフ	○	鮭のマスタード焼き コンスープ 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、さけ、たまご	米、油、バター、マヨネーズ(卵不使用)、かたくり粉	にんにく、玉葱、パセリ、とうもろこし、マッシュルーム、こまつな、しめじ、クリームコーン、にんじん、みかん	630 kcal 28.7 g
28金	菜めし	○	おでん からし和え	牛乳、鶏肉、がんもどき※、さつま揚げ※、はんぺん※、つみれ※、焼き竹輪※、昆布、鶏ささ身	米、ごま油、ちくわぶ、じゃがいも、こんにゃく、上白糖	だいこん葉、だいこん、にんじん、キャベツ、かぶ	586 kcal 25.5 g

11月 Lunch Time



世界に誇れる和食文化を、未来を担う
みなさんで守りつないでいきましょう

11月24日は和食の日★



みんなで「和食文化」を守ろう!

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊重」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ます。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。

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、濃縮させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせていることで、うまみや風味が通じます。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
収穫したこんぶを手洗して、乾燥させたものです。上段で塩を振り、うまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの塩焼きなどを煮て、干したものです。強い旨味を持つだしがとれるのが特長です。	しいたけを機械や臼で乾燥させたものです。低温で十分な乾燥時間をとると、強いうまみが出ます。

和食文化の4つの特徴

①多様な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、各地域に生産された多様な食材があります。また、素材の味をいかに引き出す。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、煮物の、3つの菜(焼き物や煮物、あえ物など)を組み合わせた「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

季節にあつた花や葉などで料理を飾り、調理法や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④正月などの年中行事との密接なつながり

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、食の時節を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



感謝の心をあらわす
食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさまでした」は、自分の口から物をもらう時に、深く捧げて受けたことなどが感謝です。自然の恵みや大切な命を「ありがたう」にいただきます。自然の恵みがあります。「ごちそうさまでした(の動詞)」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることや、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



読書の秋
おすすめの本

給食にまつわる楽しい絵本を読んでみませんか?



給食当番のいちにち
大塚 実生・文 イシヤマアズサ・絵
少年写眞新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、どきどきがっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。

(少年写眞新聞社2025)

★2学期の読書月間とコラボした給食について★
おたのしみ〜!

本の名前	目次	コラボした給食メニュー
□「ごんぎつね」	10/21(水)	「ごんぎつねごはん」 「いわしのしょうが」
□給食書棚	10/31(金)	「給食書棚からレタス」
□「14ひきのあさごはん」	11/7(木)	「パタートースト」「ジャム」「きのこスープ」
□「めぐるのさんま」	11/14(木)	「焼きさんま」
□「うどんのうーさん」	11/20(木)	「にぎやか五目うどん」

