

日曜	のみの	給食回数 18回		給食目標 感謝の気持ちをもって食べよう			
		こんだて	ざいりょうのはたらき			こんだてメモ	
ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)				
4火	にぎゅう	わかめごはん おでん いかのかりんあげ もやしのごますあえ		こめ さとう あぶら でんぶん ごま	わかめ ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ こんが いか	だいこん こんにやく しょうが もやし にんじん きゅうり	*1「十三夜汁」には、十三夜の日に見える明るくきれいな月をイメージして、いももちを使います。 今月の注目食材 ブロッコリー 11月26日は「いいブロッコリーの日」です。 立川市はブロッコリーの生産量が都内第1位で、多くの農家さんがブロッコリーを作っています。 28日に、立川産のブロッコリーを使った「プロボテサラダ」を作ります。当日使用する立川産のブロッコリーは、立川農業振興会議から無償提供していただきました！
5水	にぎゅう	ごはん さけのしょうがやき きんぴらごぼう じゅうさんやき*1	11月2日は十三夜です	こめ ごま あぶら さとう いもち	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん れんこん にんにく だいこん こまつな ねぎ	
6木	にぎゅう	あげパン★ やさしいつぷりシチュー キャベツのソテー		コッパパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりこ なまクリーム ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい キャベツ ピーマン とうもろこし	
7金	ぐむ	スパゲッティミートソース れんこんサラダ		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	ヨーグルト ぶたにく ベーコン だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト れんこん キャベツ とうもろこし	
10月	にぎゅう	くらげとバナ パンキングラタン はくさいとベーコンのスープ  ハートにんじんDay りんご		くらげとバナ マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム はくさい こまつな セロリー だいこん にんじん りんご	
11火	にぎゅう	キムチたまごチャーハン スティックだいがくいも どうにゅうちゅうかスープ		こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さつまいも ごま さとう	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とりこ とうふ どうにゅう	にんにく キムチ にんじん にら はくさい ねぎ	*2「ぎょうろつけ」は、大分県や佐賀県など九州地方で長年愛されているソルフードです。魚のすり身と細かく刻ん玉ねぎや人参などの野菜を混ぜてコロッケ状にしたものに、パン粉をまぶして油で揚げたものです。 *3「サムゲタン」は、韓国の伝統的な料理です。鶏肉の中にもち米や高麗人参などの具材を詰め、長時間スープで煮込んで作ります。給食では、米の代わりに米粒麦を鶏肉やにんじんと一緒に煮込みます。
12水	にぎゅう	ごはん ぶたにくのてりやき きりぼしだいこんのにつけ キャベツにとらのみそしる		こめ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ にら	
13木	にぎゅう	カレーライス ブロッコリーとじゃこのサラダ		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
14金	にぎゅう	とりごぼうごはん ししゃものいそべあげ にくじゃが		こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	とりこ ぎゅうにゅう ししゃも あおりの ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ	
17月	にぎゅう	みそにこみうどん ひじきのいりに スイートポテト		うどん あぶら さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ みそ ひじき ベーコン なまクリーム たまご	はくさい ねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん	
18火	にぎゅう	あきのかおりごはん さわらのごまみそやき はくさいとだいこんのみそしる みかん		こめ もちこめ くり あぶら さとう ごま	とりこ ぎゅうにゅう さわら みそ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ こまつな みかん	
19水	にぎゅう	ひきにくとしらたきのピリからどん★ さつまいものみそしる なしゼリー		こめ ごまあぶら さとう さつまいも なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しらたき こねぎ にんにく しょうが ねぎ	
20木	にぎゅう	ごはん ぎょうろつけ*2 はくさいとこまつなのからしあえ スタミナみそしる		こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう たら とりこ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし とうもろこし こねぎ しょうが にんにく	
21金	にぎゅう	まぜビビンバ サムゲタン*3 ミックスゼリー		こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん おおむぎ サイダーゼリー りんごゼリー サイダー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりこ	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん しいたけ こねぎ	
25火	にぎゅう	ごはん くぐさやき こまつなとキャベツのごまあえ いもに	和食の日献立	こめ あぶら さとう ごま ざいも	ぎゅうにゅう たまご とりこ ひじき ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな はくさい こんにやく	
26水	にぎゅう	バターライス たらとトマトソースがけ ジンジャーポトフ		こめ パター でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら とりこ ウインナー いんげんまめ	トマト セロリー だいこん たまねぎ にんじん しょうが	
27木	にぎゅう	ジャージャーめん★ たまごとチンゲンサイのスー		ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とりこ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	
28金	にぎゅう	ミルクパン とうふハンバーグのおろしソースがけ ピロピロサラダ かぼちゃのポターージュ	としよきゅうしよく 	ミルクパン でんぶん さとう パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ とうふ ハム なまクリーム	たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん かぼちゃ	

*都合により献立が変更になることもあります。

*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧いただけます。

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	619kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English!
今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

キャベツ・こまつな
はくさい・ブロッコリー・ねぎ

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

「米」という漢字にかくされたひみつ

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかるからだという説もあります。昔に比べて今は便利な機械もありますが、それでも、イネを育ててお米を収穫するまでには、たくさんのお手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。11月からは、今年収穫された新米を提供します。

出典:農林水産省 子どもの食育 学ぼう!日本と世界の食べ物
食べ物の力 主食編お米と「ごはん」

11月きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。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(にいなめさい)」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

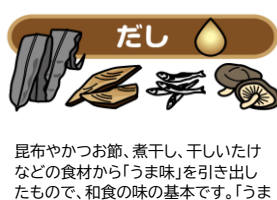
「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干したけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

出典：学校給食 2025年10月号(全国学校給食協会)



海藻は、食品の3つの働きの中では赤のグループに入ります。赤のグループは「おもに体をつくるものになる食品」で、肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質が多い食品のほかに、牛乳、乳製品、海藻など骨や歯を作るカルシウムが多く含まれている食品もあります。給食では、わかめ、茎わかめ、もずく、ひじきなどを混ぜごはんや炒め物、和え物、スープなどに使っています。海藻はカルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれるので、ご家庭でも意識して食べてほしいです。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

11月11日のメニュー <豆乳中華スープ>

材料 (4人分)

鶏肉	30g
にんじん	1/8本
はくさい	葉2枚程度
ねぎ	1/4本
木綿豆腐	1/3丁
豆乳	200g
サラダ油	小さじ1
★塩	小さじ1/5
★こしょう	少々
★中華スープの素	大さじ1弱
水	300g

作り方

- ① 鶏肉とにんじんは千切り、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。
- ③ ②に水を加え、鶏肉とにんじんに火が通ったら、はくさいと木綿豆腐を加える。
- ④ ③にねぎ、★の調味料、豆乳を加え、味を調えひと煮立ちしたら火を止めて出来上がり。



としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『かぼちゃスープ』 ヘレン・クーバー さく・せな あいこ やく 好学社

あるところに、ねことりすとあひるが仲よく暮らしていた。3びきが、それぞれ決まったやくめで毎日作るかぼちゃスープは世界一おいしいスープ。ところがある日、あひるが「ぼくがスープをかきまぜる！」といいはじめ、3びきはおおげんか。おいしいスープはどうなるの？！

引用：好学社

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

こちらからもホームページがご覧いただけます。



Let's try to use English! の答え キャベツ→cabbage こまつな→komatsuna はくさい→Chinese cabbage ブロッコリー→broccoli ねぎ→green onion