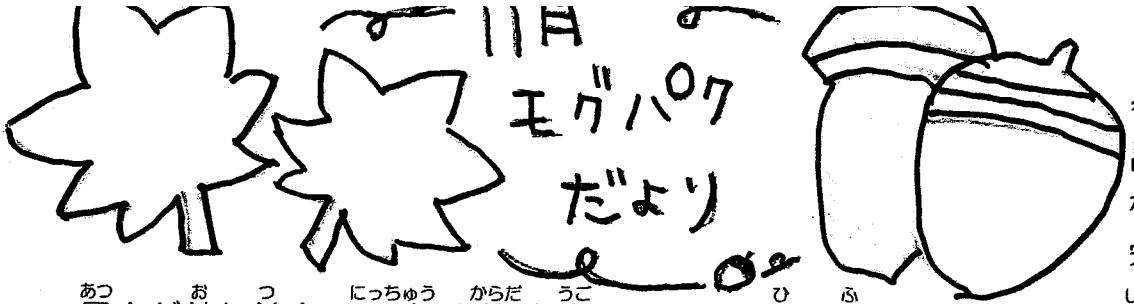
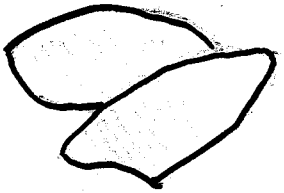
11月 モグパクだより



令和8年10月29日
品川区立京陽小学校
校長　遠藤　和朗
栄養士　瀬戸　浩子

暑さが落ち着き、日中は体を動かしやすい日も増えてきました。「食欲の秋」や「実りの秋」という言葉があります。様々な地域で新米が収穫され、お米がよりおいしく食べられる季節になりました。給食でも、「新米食べ比べ献立」を実施します。新米は、お米の水分量が多いため、みずみずしく、粘りやつやのある食感を楽しめるそうです。給食で新米を食べて、お米のおいしさを再認識してみてください。



～今月の給食目標～

11月の給食目標は、「感謝の気持ちをあらわそう」です。給食は、食材の生産者だけではなく、小学校まで運ぶ人、調理をする調理員、給食を配ってくれる給食当番など、様々な人が関わり作られ、自分の手元に届きます。特に給食は、京陽小学校の児童、教職員分も合わせると、約400人分の給食を作っているため、野菜の量も多くなります。冷たい水で野菜を3回洗い、虫や土などを洗い流し、それから野菜を切っています。感謝の気持ちをどのようにしたら表せるか考えてみてください。

～11月の給食献立について～

11月は、16日に「福井県献立」を実施し、福井県坂井市産の「コシヒカリ」を使用します。このお米は特別栽培米であり、農薬の使用量と使用頻度が半分以下のお米です。品川区では、令和元年から福井県坂井市と連携協定を締結しています。学校給食で、福井県産のお米を食べ、福井県について知るきっかけにして欲しいです。16日、別紙ちらしを配布いたしますので、御家庭でも話をしてみてください。

19日の「食育の日献立」では、佐賀県産の「さがびより」という品種のお米を使用します。11月24日は、和食の日です。和食の日とは、2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日は、いい日本食「和食の日」に制定されました。日本では昔から鰹節や干しシイタケのだしの香りやうまみを生かした料理や、日本で伝統的に作り食べられている漬物（梅干しや高菜漬けやたくあん漬けなど）があります。今月13日に、ウメドレッシングのサラダ、10日に、たくあん漬けが入っているキムタクヒジキご飯を実施します。24日に「北海道献立」を実施します。

～献立表の食材について～

収穫量や天候などにより、給食で必要な量を準備できない場合があります。その際アレルギー対応に影響がない範囲で食材を変更することがあります。予め御了承ください。

１１月献立表

日	曜日	こんだて	ぎゅうにゅう	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
2	月	ごはん あかうおのねぎみそだれがけ ひじきのおかかサラダ なまあげのみそしる	○	みそ あかうお ひじき けずりぶし なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぷん あぶら	ねぎ だいこん きゅうり にんじん こまつな えのきだけ	517 25.4
4	水	しろインゲンまめトースト さつまめサラダ やさいとコーンのスープ きっかみかん	○	ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ ベーコン レッドキドニー とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら さつまいも さとう でんぷん	たまねぎ パセリ にんじん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ こまつな みかん	544 22.8
5	木	コーンピラフ サモサ つぶマスタードあえ ホワイトスープ	○	とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	たまねぎ コーン にんじん ピーマン だいこん キャベツ きゅうり こまつな しめじ	592 19.6
6	金	ごはん わかさぎのからあげ ごまあえ タットリタン	○	わかさぎ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも はるさめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	548 20.3
9	月	ごはん さばのみそに しらたきのあえもの けんちんじる	○	さば みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも あぶら	ねぎ はくさい にんじん しらたき きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	554 25.4
10	火	キムタクヒジキごはん あおのりビーンズポテト にらたまスープ ぶどう	○	ぶたにく ひじき だいず あおのり たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	はくさいキムチづけ たくあんづけ にんじん たまねぎ えのきだけ にら ぶどう	561 20.1
11	水	ごはん しもにたコロッケ はくさいのおひたし こしねじる	○	とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ パンコ こむぎこ じゃがいも あぶら	しもにたねぎ たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	593 18.7
12	木	ポークカレー あおだいずとひじきのサラダ りんごゼリー	○	チーズ ぶたにく かんてん あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ りんごジュース にんじん コーン	659 22.2
13	金	ソフトフランスパン チーズオムレツ うめドレッシングサラダ トマトカレーポトフ	○	たまご チーズ ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ほうれんそう トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし きりぼしだいこん うめ	506 23.4
ふくいけんこんだて			○	さわら みそ うちまめ あぶらあげ ひじき みそ とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さといも あぶら	にんじん こんにゃく しいたけ だいこん にんじん ごぼう こまつな	636 28.9
16	月	ごはん さわらのごまみそやき ひじきとうちまめのにもの さといもいりごじる					
17	火	ツナポテトトースト レモンドレッシングサラダ ボルシチ みかん	○	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく	じゃがいも しょくパン あぶら さとう	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン レモン トマトジュース エリンギ みかん	555 24.9
18	水	ごはん とうふハンバーグ じゃこあえ あぶらあげのみそしる	○	とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん こまつな えのきだけ	579 26.4
しょくいくのひこんだて			○	みそ たら とりにく こうやどうふ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん こまつな えのきだけ ねぎ こんにゃく ごぼう	564 29.6
19	木	ごはん たらのもみじやき ごもくまめ じゃがいものすりながしじる					
20	金	ぶたにくとやさいのみそいためどん はるさめスープ りんご	○	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら もやし ねぎ りんご	565 21
いい和食の日～ほっかいどうこんだて～			○	さけ みそ チーズ たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごま	キャベツ たまねぎ もやし にんじん えのきだけ ねぎ	624 26.2
24	火	北海道産「ゆめぴりか」のごはん サケのちゃんちゃんやき あげいももち わかめとたまごのスープ					
25	水	みそらーめん かふうやさい さつまいもごまだんご	○	ぶたにく みそ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	らーめん あぶら ごま さつまいも さとう しらたまこ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	580 25.2
26	木	わかめごはん とりのからあげ やさいのあまずあえ さといものみそしる	○	わかめ とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら でんぷん さとう さといも	きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな	621 24.8
27	金	チリコンカンドック コーンシチュー にんじんドレッシングサラダ	○	チーズ ぶたにく だいず ひよこまめ ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	トマト たまねぎ にんじん コーン キャベツ だいこん もやし こまつな きゅうり	624 27
28	土	キーマカレー フレンチサラダ みかん	○	チーズ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん	604 21.2