11月 食育だより

令和８年１１月号
さいたま市立与野西北小学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

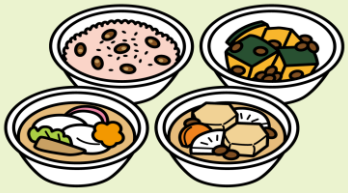
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。

そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



与野西北小学校では、60周年記念式典が行われる11/27(金)の給食でお赤飯を提供します。その他のお祝いメニューもお楽しみに♪

れいわ8ねんど

１１がつ　よていこんだてひょう

さいたま市立与野西北小学校

ひ	ようび	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい おかず	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム かんてん	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり こまつな もやし	604	22.8
4	水	こどもパン (セルフてりやきハンバーガー)	牛乳	てりやきハンバーグ ミネストローネ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン レンズまめ ひじき かんてん	こどもパン でんぷん じゃがいも マカロニ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく きゅうり だいこん	634	22.7
6	金	いいはの日こんだて かみかみごはん	牛乳	あじのいそべフライ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ あじ あおさ くきわかめ かんてん	こめ さとう こんにゃく あぶら パンこ ごま	にんじん ごぼう しいたけ こまつな きゅうり だいこん コーン	576	22.9
9	月	ごはん	牛乳	ビビンバ(ぶたキムチ・ナムル) たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん たまご ベーコン わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう ごま	はくさいキムチ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん はくさい ながねぎ	592	23.6
10	火	ごはん	牛乳	にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ じゃがいも こんにゃく せんだいふ さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	577	21.3
11	水	じごなうどん	牛乳	おっきりこみうどん ぎょうだゼリーフライ こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ おから たまご ツナ かんてん	じごなうどん さといも あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ こまつな コーン	607	22.4
12	木	ツール・ド・フランスきゅうしょく クロワッサン	牛乳	チキンのブレゼ ジュリエンヌスープ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	クロワッサン こむぎこ あぶら じゃがいも チョコクレープ(とうにゅうあり)	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリー キャベツ	601	26.2
13	金	ごはん	牛乳	なまあげとさといものごまみそに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ こんぶ かんてん	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ごぼう きゅうり キャベツ かぶ	610	21.3
16	月	ごはん	牛乳	ポークカレー こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かんてん ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こめこ こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり コーン	671	23.8
17	火	ひがしまつやまやきとりごはん	牛乳	ししゃものてんぷら ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも かんてん	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	にんにく しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	590	21.4
18	水	しょくいくのひ：さいたまけんきょうどりょうり ちゅうかめん	牛乳	いわつきとうふラーメン ちちぶみそポテト もやしとニラのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なると みそ かんてん	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ	にんじん ながねぎ しょうが たけのこ しいたけ こまつな にら もやし	686	24.5
20	金	キャロットパン	牛乳	さいのくにシチュー こめこめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ わかめ かんてん	キャロットパン さつまいも あぶら マーガリン(にゅうなし) こむぎこ こめこめん	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーン こまつな キャベツ	614	21.6
24	火	ごはん	牛乳	わかやさんのこまつなふりかけ さばのみそに さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さば みそ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう しらたき でんぷん	こまつな しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	639	27.7
25	水	ごはん	牛乳	キムたまどん チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ わかめ かんてん のり	こめ さとう あぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさいキムチ にら ながねぎ キャベツ きゅうり こまつな	571	22.5
26	木	トマトクリームスパゲッティ	牛乳	ツナサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう かんてん いか えび ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ ツナ	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう スイートポテト(とうにゅうあり)	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ こまつな コーン	631	24.5
27	金	よのせいほくしょう　60しゅうねんきねんこんだて せきはん(ごましお)	牛乳	ろくまるコロッケ おいわいけんちんじる みかん	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とりにく とうふ なると	こめ もちごめ あぶら ごま じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ みかん	661	22.0
30	月	まっちゃあげパン	牛乳	だいずのインドふうにこみ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス かんてん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しょうが パセリ だいこん きゅうり こまつな コーン	638	25.7

じばさんぶつきょうかしゅうかん



豆腐ラーメンは、さいたま市のB級グルメです。もともとは岩槻市民会館の食堂でまかない料理として提供されていました。
味噌ポテトは、埼玉県秩父地方の郷土料理です。農作業の合間やおやつなどに昔から食べられてきました。

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。

へいきんえいようりょう

エネルギー　618kcal	たんぱくしつ 23.3g	ししつ 20.2g
たんすいかぶつ 85.3g	カルシウム 378mg	しょくえんそうとうりょう 2.3g

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいています。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。

【お知らせ】・11月5日(木)は就学時健診、11月19日(木)は市内一斉研修のため給食はありません。ご承知おきください。
・11月13日(金)は4年生のみ給食なしのため弁当を持参してください。

～１１月は彩の国ふるさと給食月間です～

地元産の食材や郷土食を理解し、ふるさとへの愛着を深める月間です。今月の給食は、埼玉県産の農畜産物や郷土料理を取り入れた献立がたくさん登場します。お楽しみに♪