

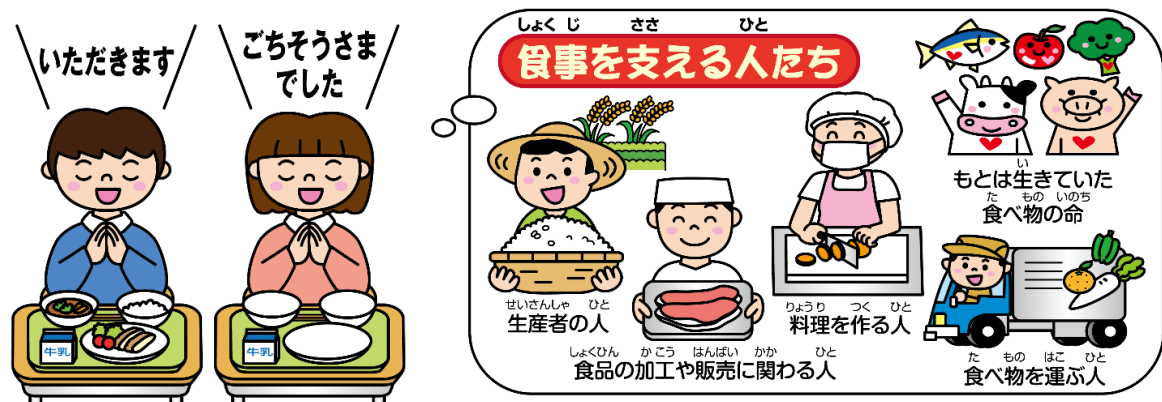
はくはくたより



令和7年10月31日
小金井市立本町小学校
栄養士

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、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」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だきます。



11月15日 子どもの成長を祝う七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。

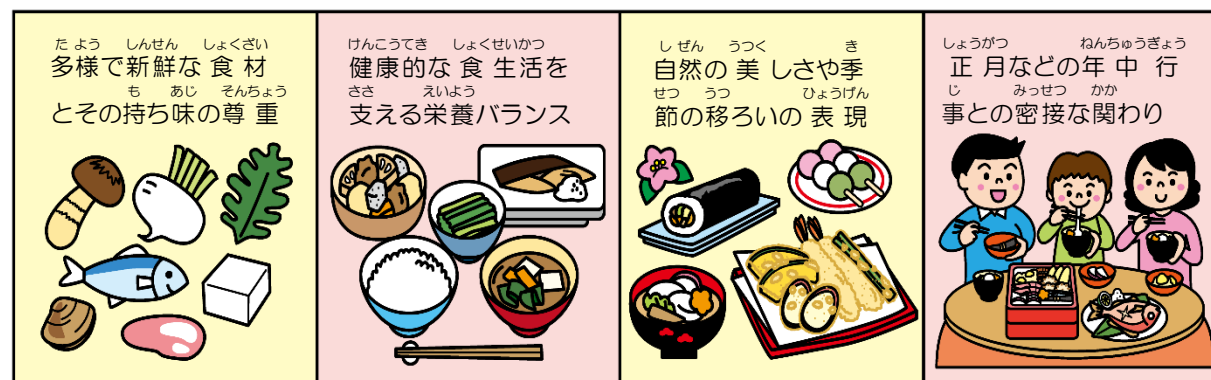


日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「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。



昆布やかたお節、煮干し、ほししい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、独特の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。

令和7年度



11月よてい、こんだてひょう



小金井市立本町小学校

日	献立名	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人分 たんぱく質
4 火	ぎゅうにゅう こぎつねごはん さけのごまだれやき おかかあえ ざくざくじる	鶏肉、油揚げ、し ろさけ、白みそ、 かつおぶし、木 綿豆腐	牛乳	米、三温糖、さと いも、板こんに ゃく	米ぬか油、練り ごま	にんじん、こま つな しょうが、はくさい、 もやし、 だいこん 、 ごぼう、ねぎ	601 kcal 30.8 g
5 水	ぎゅうにゅう ごもくうまにどん わかめスープ くだもの	生揚げ、鶏肉、む きえび、絹ごし 豆腐	牛乳、カットわ かめ	米、三温糖、かた くり粉	米ぬか油、ごま 油、白いりごま	にんじん、チン ゲンツァイ にんにく、しょう が、はくさい、丸干 し椎茸、ねぎ、くだ もの	606 kcal 22.9 g
6 木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのてりやき はくさいときっかのにびたし あつあげのみそしる	さわら、油揚げ、 生揚げ、白みそ、 赤みそ	牛乳、カットわ かめ	米、三温糖	米ぬか油	にんじん しょうがはくさい い、えのきだけ、菊 のり、ねぎ	602 kcal 26.4 g
7 金	ぎゅうにゅう セルフチキンカツサンド ゆでキャベツ ポテトスープ	鶏肉、ウィン ナー、豚肉	牛乳	シリアル小麦粉、 パン粉、じゃがい も	米ぬか油(揚げ 油)、米ぬか油	にんじん キャベツ、玉葱、 しょうが、セロ リー	589 kcal 26.7 g
11 火	ぎゅうにゅう くろざとうしょくパン クリームシチュー カリカリだいずサラダ	鶏肉、大豆(国産、 乾)	牛乳、クリーム (乳脂肪)、調理用 牛乳ビザチーズ	黒砂糖食パン、 じゃがいも、小 麦粉、かたくり 粉、三温糖	米ぬか油、有塩 バター、米ぬか 油(揚げ油)	にんじん マッシュルーム、 にんにく、セロ リー、玉葱、キャベ ツ、きゅうり	656 kcal 22.8 g
12 水	ぎゅうにゅう むぎごはん すぶた ちゅうかコーンスープ	豚肉、鶏肉、たま ご	牛乳	米、押麦、かたくり 粉、米粉、三温 糖	米ぬか油(揚げ 油)、米ぬか油、ご ま油	にんじん、青 ピーマン、ほう れんそう しょうが、にんに く、玉葱、丸干し椎 茸、だけのこ、とう もろこし缶詰(ク リ)、とうもろこし、 ねぎ	664 kcal 23.4 g
13 木	ぎゅうにゅう やきとりどん けんちんじる くだもの	鶏肉、木綿豆腐	牛乳、刻みのり	米、押麦、三温糖、 かたくり粉、さ といも、板こんに ゃく	米ぬか油、ごま 油	にんじん しょうが、ねぎ、 だい こん 、ごぼう、く だもの	583 kcal 22.1 g
14 金	ぎゅうにゅう トマトとツナのスパゲティ マセドアンサラダ	ベーコン、まぐ ろ缶詰(油漬フル ク)、ひよこまめ (乾)	牛乳、ダイス チーズ	スパゲッティ ハーフ、じゃがい も	オリーブ油	にんじん、トマ ト缶詰(ホー ル) にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 きゅうり	621 kcal 23.3 g
17 月	ぎゅうにゅう きのこごはん あつあげとだいこんのそぼろに さわにわん	鶏肉、生揚げ、豚 肉、油揚げ	牛乳	米、もち米、三温 糖、かたくり粉、 じゃがいも	米ぬか油	にんじん、さや いんげん ぶなしめじ、えの きだけ、エリンギ、 干し椎茸、しょう が、 だいこん	642 kcal 28.5 g

日	献立名	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人分 たんぱく質
18 火	ぎゅうにゅう こうやめし はくさいとじゃこのサラダ さつまじる	鶏肉、油揚げ、凍 り豆腐、豚肉、木 綿豆腐、赤みそ、 白みそ	牛乳、ちりめん じゃこ	米、三温糖、 さつま いも 、板こんにゃ く	米ぬか油、白いり ごま、ごま油	にんじん ごぼう、はくさい、 きゅうり、玉葱、 だい こん 、ねぎ	637 kcal 26.5 g
19 水	ぎゅうにゅう カレーライス カラフルサラダ くだもの	豚肉	牛乳	米、じゃがいも、小 麦粉、 はちみつ 、三 温糖	米ぬか油	にんじん、赤 ピーマン にんにく、しょうが、 玉葱、セロリー、キャ ベツ、きゅうり、とう もろこし、くだもの	688 kcal 19.7 g
20 木	ぎゅうにゅう ビビンバチャーハン キムチチゲスープ こまつなごまサラダ	コチュジャン、 豚肉、白みそ	牛乳	米、三温糖	ラード、ごま油、白 いりごま、米ぬか 油、練りごま、白す りごま	にんじん 、にら、 こまつな にんにく、切干しだい こん、もやし、セロ リー、しょうが、玉葱、 はくさい(キムチ漬 け)、はくさい、ねぎ、 きゅうり	584 kcal 21.6 g
21 金	ぎゅうにゅう マーボーどん チンゲンサイのスープ	豚肉、木綿豆腐、 鶏肉	牛乳	米、押麦、三温糖、か たくり粉	米ぬか油、ごま油	にら、チンゲン ツァイ、 にんじん にんにく、しょうが、 玉葱、ねぎ、だけのこ、 干し椎茸、はくさい	583 kcal 22.5 g
25 火	ぎゅうにゅう しおおにぎり にこみうどん ごまあえ	豚肉、油揚げ	牛乳	米、冷凍うどん、三 温糖	米ぬか油、黒いり ごま、白すりごま、 練りごま	にんじん 、こまつ な だいこん 、ごぼう、は くさい、ねぎ、もやし	578 kcal 18.9 g
26 水	ぎゅうにゅう ぐだくさんピラフ ポトフ フレンチサラダ	むきえび、豚肉、 ウィンナー、 ベーコン	牛乳	米、押麦、じゃがい も、三温糖	オリーブ油、米ぬ か油	にんじん 、青ピー マン、パセリ 玉葱、エリンギ、とう もろこし、キャベツ、 しょうが、きゅうり	629 kcal 21.1 g
27 木	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう のりすあえ コロコロだいこんスープ	鶏肉、油揚げ、凍 り豆腐、豚肉、木 綿豆腐、赤みそ、 白みそ	牛乳、ちりめん じゃこ、刻みの り	米、かたくり粉、米 粉、三温糖	米ぬか油(揚げ油)	こまつな、 にんじ ん ごぼう、えだまめ、も やし、 だいこん 、セロ リー、しょうが	611 kcal 21.0 g
28 金	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん ちゅうかスープ くだもの	コチュジャン、 豚肉	牛乳	米、三温糖、かたくり 粉	米ぬか油、ごま油	にんじん 、にら にんにく、しょうが、 玉葱、はくさい、はく さい(キムチ漬け)、 ねぎ、もやし、干し椎 茸、だけのこ、りんご	641 kcal 20.4 g

＊材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
＊栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
＊**太字**の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
＊小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。