

給食だより

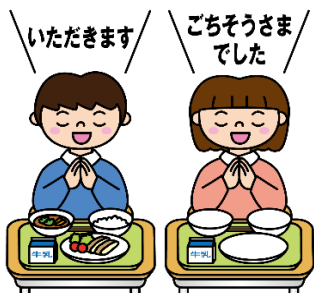
11月



令和7年11月14日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

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、たくさんの人の労働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。

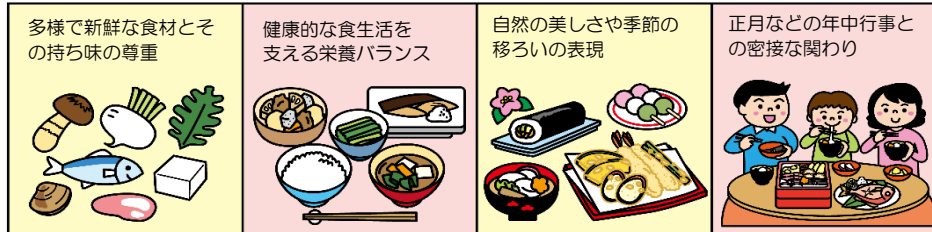


日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

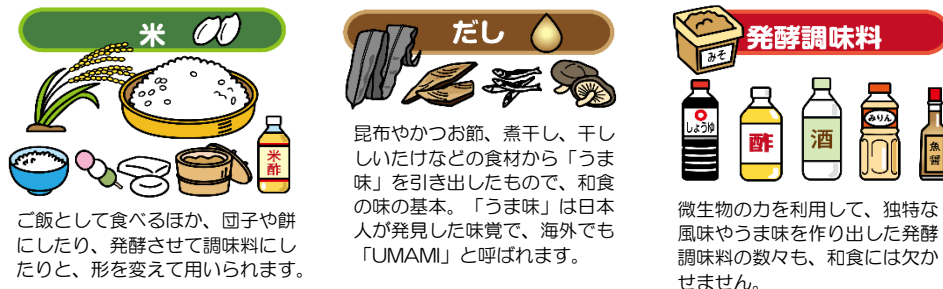
「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国の料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気となっています。

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に登録されました。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。

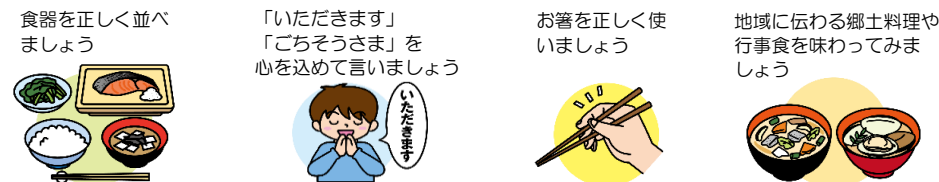
「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



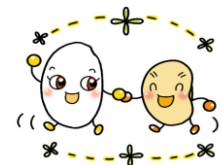
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



和食の重要食材・大豆！ ご飯と大豆はとってもなかよし！

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含み、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合っています。



令和7年11月21日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。



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
21 金	こまつなごはん 飲用牛乳 小松菜つくね 小松菜のおかかマヨ和え 具だくさん汁	★まぐろ缶詰 鶏ひき肉 大豆(国産) 白みそ おから ★豚こま 木綿豆腐	精白米 粒麦 三温糖 生パン粉 でん粉 さといも 板こんにゃく	ごま油 白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(大豆)
25 火	赤飯 牛乳飲用 ぶりの照り焼き キャベツのお浸し 祝いすまし汁 菊花みかん	ささげ ★ぶり ★なると 冷凍茎わかめ	もち米 三温糖 でん粉 さとう	にんじん ごま油 しょうが キャベツ きゅうり 干し椎茸 だいこん たけのこ ねぎ ★みかん
27 木	フィッシュバーガー 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ	★まだら ★豚こま 白いんげん豆	ショートニングパン でん粉 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも	マーガリン 揚げ油(大豆) サラダ油(米) アーモンド
28 金	五目うどん 飲用牛乳 じゃが餅揚げ もやしと茎わかめのごま酢和え みかん1/2	鶏こま 生揚げ 鶏ひき肉 おから 冷凍茎わかめ	冷凍うどん 三温糖 じゃがいも 米粉 でん粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま

小松菜一斉給食

11月21日は小松菜一斉給食です。

この取り組みは、子供たちが食環境や農業への理解を深めるきっかけとなることを目的に、J A東京スマイルより無償で小松菜が提供されます。

小岩地区では、毎年栄養士が考案した共通のメニューを実施しています。

☆小岩地区共通メニュー☆

- ・こまつなごはん
- ・小松菜のおかかマヨ和え
- ・小松菜つくね
- ・具だくさんみそ汁
- ・牛乳



小松菜つくね レシピ

《材料》4人分

つくね

- ・鶏ひき肉 : 180 g
- ・玉ねぎ : 20 g
- ・れんこん : 40 g
- ・ねぎ : 10 g
- ・小松菜 : 60 g
- ・しょうが : 1.6 g
- ・白みそ : 20 g
- ・三温糖 : 大さじ1
- ・しょうゆ : 小さじ1
- ・おから : 40 g
- ・生パン粉 : 40 g

タレ

- ・だし汁 : 大さじ1と 1/2
- ・みりん : 小さじ1
- ・酒 : 小さじ1
- ・三温糖 : 小さじ2
- ・しょうゆ : 小さじ1
- ・片栗粉 : 小さじ1/4



《作り方》

- ①玉ねぎ、れんこん、ねぎ、小松菜をみじん切りにします。
- ②しょうがはすりおろします。
- ③つくねの材料をよくこねたら、小判型にします。
- ④油をひいたフライパンで、両面焼きます。
- ⑤タレは、だし汁～しょうゆまでを煮たて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥焼けたつくねに、タレをかけたら完成です！

こまつなごはん レシピ

《材料》4人分

- ・米 : 2合(300g)
- ・ごま油 : 小さじ1/2
- ・ツナ : 1/2缶
- ・小松菜 : 65 g
- ・しょうゆ : 小さじ1と 1/2
- ・みりん : 小さじ1
- ・白ごま : 大さじ1

《作り方》

- ①お米を炊飯します
- ②ごま油でツナと小松菜を炒めて味付けをします。
- ③炊けたご飯と具、ごまを混ぜたら完成！



こまつなくん