11月 給食だより

2026年11月　2日
町田市立南第一小学校
校　長　百田　明弘
栄養士　和田　恵美

１１月の予定と献立内容

2日（月）　文化財ウィーク：まっくう献立

東京都では「東京文化財ウィーク」として、様々な文化財（大切に伝えられてきた文化的な財産）が公開されています。町田市でも、縄文時代の土器や土偶がたくさん見つかっています。みなさんに「縄文のまちだ」を知ってもらうために、２日の給食に町田市の指定有形文化財の土偶をモデルにした「まちだ縄文キャラクター『まっくう』」の味つけ海苔を出します。他にも縄文時代から食べられていたと言われている古代米（赤米・黒米）・ひじき・ごま・きのこ・さといも・ごぼう・山菜などの食べものを使った献立を出します。

縄文時代を見に行くことはできませんが、「まっくう」を通じて何千年も前の縄文人の生活を感じてもらえたらうれしいです。

まちだ縄文キャラクター『まっくう』





『まっくう』のモデルの中空土偶



小山町にあるストーンサークル

◇まちだの縄文キャラクター「まっくう」ってだれ？◇　町田市小山町にあるストーンサークルの近くで生まれた３４００才くらいのようせいだよ。ストーンサークルの近くのいせきから見つかった「中空土偶」をモデルにして作られたよ。「まちだ」の「ちゅうくうどぐう」だから、「まっくう」という名前なんだ。

本物を見てみたい→「町田市考古資料室」へ行ってみよう！

くわしく調べたい→「町田デジタルミュージアム」を見てみよう！　サイトへのアクセスはこちら→

町田市の図書館には絵本「まっくうの森」もあるからぜひよんでみてね。

9日（月）　いい歯の日献立・かみかみ献立

１１月８日は「いい歯(11/8)の日です。」「いい歯」になるためには食後の歯みがきが大事！ですが、「よくかんで食べる」ことも同じくらい重要です。また、よくかんで食べると歯と口の健康以外にも様々な効果を得ることができます。よくかんで食べることの効能を***「ひみこのはがいい～ぜ」***とおぼえてくださいね♪

９日の給食にはかみごたえのある食べ物や、骨や歯をつくり丈夫にするカルシウム豊富な食べ物を使った「かみかみ献立」を出します。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



ひ 肥満の予防	み 味覚の発達	こ ことばハッキリ	の 脳の発達
は 歯の病気を予防	が ガンの予防	い 胃腸が快調	ぜ 全力投球



２４日（火）　和食の日献立

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。２４日の給食も「和食」の献立にしていますよ。

季節を感じさせる『秋の香りの吹き寄せごはん』、こんぶやかつおの「だし」のうまみを味わえる『千草焼き』に『即席漬け風』、郷土料理の『打ち豆汁』。

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

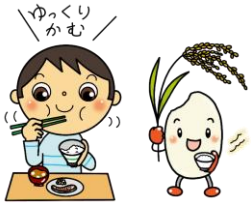


ご飯の良さを見直しましょう！

お米を炊いた「ご飯」は和食の要となる大切な料理です。ご飯には次のような良さがあります。

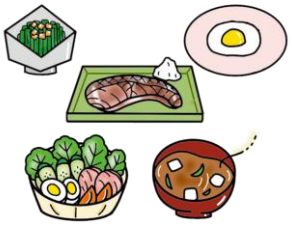
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちがよく、長時間のエネルギー源として最適です。



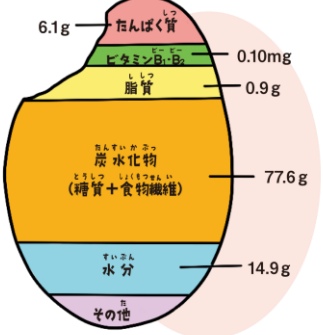
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡白なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

給食食材の産地　（２０２６年１０月１日～２７日）

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
きんとき豆	北海道	小松菜	東京	さつまいも	茨城・千葉・町田	人参・玉ねぎ	北海道	アカウオ	大西洋・アメリカ
エリンギ	福岡	かぶ	青森	たけのこ水煮	国内産	舞茸	埼玉	あさり	愛知
柿	奈良・和歌山	りんご	長野	さやいんげん	青森	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア	えび	インド・パキスタン
キャベツ	群馬・茨城・青森	大根	青森・北海道	ブルーベリー	町田	もずく	沖縄	いか	ペルー
もやし・大豆もやし	栃木	じゃがいも	北海道	ピーマン・にら	茨城	くり	熊本	メルルーサ	ウルグアイ
みかん	和歌山	グリンピース(冷)	北海道	かぼちゃ	北海道	さば	ノルウェー	たまご	栃木
にんにく・ねぎ	青森	みずな	茨城	白菜・セロリ	長野	米	佐賀・宮崎	鶏肉・わかめ	岩手
しょうが	高知	きゅうり	群馬	しめじ・えのき	福岡	米	新潟・埼玉	豚肉	神奈川



毎日発行している『給食つうしん』の「おへんじかいてください」コーナーには、こどもたちから様々な質問や感想が届きます。

その中で『作り方を教えてほしい！』というリクエストがあったメニューのレシピを大公開！ぜひご家庭でも作ってみてください♪感想も教えてくださいね。

〈レシピの分量は大量調理（720 人分）の給食の１人分量をそのまま小人数分にした量で表記しています。量や加熱時間等はご家庭で微調整をお願いいたします。〉

ナムル

韓国風のあえものです。給食では定番のつけあわせです。もやしを大豆もやしにすると食べごたえが出ますね。

《材料・分量》(5人分)

もやし…150g
にんじん…25g(1/5 本くらい)
小松菜…50g(1茎くらい)

ごま油…5.85g(大さじ 1/2)、しょうゆ…8.8g(大さじ1/2)、塩…0.25ｇ(少々)、さとう…1.45ｇ(小さじ1/2)、粉からし…0.05g(少々)
白いりごま…4g(小さじ2)

《作り方》

①にんじんはせん切り、小松菜は２ｃｍ幅くらいに切る。
②野菜はゆでて流水にさらし、水気をよく切って冷やしておく。
※給食ではあえものの野菜もすべてゆでています。ゆでた後、水にさらして冷やし、よく水気を絞って冷蔵庫に入れて冷やしておきます。
③ごま油～粉からしまでをまぜて一煮立ちさせ、冷やす。
④ごまは煎って冷やす。

魚の玄米フレーク焼き

普段はパン粉で作る料理を新商品の「発芽玄米フレーク」を使って作りました。鶏卵・小麦不使用の低アレルゲン料理です。

《材料・分量》(5人分)

魚の切り身(1切れ50g程度のもの)…5切れ
塩・こしょう…少々
白ワイン…適量

鶏卵不使用マヨネーズ風調味料
…28g(大さじ3弱)
にんにく(おろしたもの)…少々
カレー粉…少々

発芽玄米フレーク…40gくらい
米油…16g(小さじ4)

《作り方》

①魚の切り身に塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
※魚の骨はあらかじめとっておいた方が食べやすいです。
②発芽玄米フレークに米油をよくまぜておく。
※フレークが油にひたるようにします。
③鶏卵不使用マヨネーズ・おろしにんにく・カレー粉をよくまぜる。
④魚の汁気をよく切り、表面全体に③のソースをつける。
※手でなでつけて、塗るようにソースをつけるとよいです。
⑤④の魚の上表面に②のフレークをつける。
※③のソースが糊のような役割をして、フレークがくっつきます。
⑥オーブンで焼いて出来上がり。
※給食室では200℃15 分+250℃6～10 分焼きました。

手作りりんごジャム

秋が旬の「紅玉」を使って作りました。給食に出した量は少し多かったようなので、食べるときに調整してください。

《材料・分量》(5人分)

りんご(紅玉)…2個
さとう
…皮をむいて切ったりんごの量の30～40%
レモン汁
…皮をむいて切ったりんごの量の2%

《作り方》

①りんごの皮をむいて、お好みの大きさに切る。
※給食では皮つきのままでいちょう切りにしたものと、皮をむいて短めのせん切りにしたものをまぜて使いました。皮付きのままで8等分に切り、芯をとって、3切れだけ皮付きでいちょう切りにしました。残りのものは皮をむいてせん切りに。
②切ったりんごにさとうをまぜて、30分ほど 汁気が出るまで置く。
※りんごの糖度によってさとうの量は調整してください。
③②にレモン汁をまぜて、耐熱容器に入れる。
表面を平らにしてクッキングシートで蓋をして、オーブンで焼く。
160℃で 25 分焼き、一度オーブンから取り出してまぜて、さらに 160℃で 25 分焼く。
※りんごジャムの煮詰まり具合によって加熱時間は調整してくだい。

ブルーベリー入り和風米粉マフィン

卵・乳・麦不使用のデザートです。町田市産の冷凍ブルーベリーを使いました。しっとりもっちりのマフィンです。

《材料・分量》
（直径7cm、容量120mlくらいのカップ5個分）
米粉…81g
上白糖…24g
ベーキングパウダー…9g
塩…0．25g
米油…24g
水…70g

白いんげん豆ペースト…54g
上白糖…23g

冷凍ブルーベリー…25g
上白糖…1．5g

カップ…5個

《作り方》
①冷凍ブルーベリーに上白糖をまぜておく。
②白いんげん豆ペーストと上白糖をなめらかになるまでまぜる。
★市販の白あんでも代用できます。白あんの甘さによって生地に入れる上白糖の量を調整してください。
③米粉・上白糖・ベーキングパウダー・塩をよくまぜる。
④③に水を分量の 1/3 入れてまぜてから、米油を少しずつ入れてまぜ、②のペーストを入れまぜる。
⑤④に残りの水を少しずつ入れて、なめらかになるまでまぜる。
※残りの水で生地のかたさを調整しましょう。生地がかたすぎるようなら水を足してください。
⑥⑤の生地と①のブルーベリーをまぜてカップに入れ、オーブンで焼く。170～180℃　20～30分
※竹串などをさして、生地がついてこなくなるまで焼きましょう。

ガーリックソフトフランス

給食用に作られている「ソフトフランスパン」を使っています。食パンだとガーリックトーストになります。

《材料・分量》（5人分）
ソフトフランスパン…5個

バター…24g
にんにく…0.82g(小さじ 1/6 くらい)
ドライパセリ…少々

《作り方》
①バターを溶かして、おろしたにんにく・ドライパセリをまぜる。
②パンの表面に①のバターぬって、オーブンで焼く。
※給食室では 200℃で 10 分焼いています。

ポトフ

味つけは塩・こしょうだけと、シンプルな煮込み料理ですが、野菜や肉のうまみが溶けだしてとってもおいしいです。給食の大量調理だからこそ出る味かもしれません。

《材料・分量》（5人分）
鶏がらスープ…250ml

豚肉（角切り）…75g
　白ワイン…小さじ2
　鶏がらスープ…適量

ベーコン（短冊切り）…10g
ウインナー（1 ㎝幅小口切り）…55g
じゃがいも…150g（大1個くらい）
キャベツ…125g（1/6 個くらい）
にんじん…50g（1/3 本くらい）
たまねぎ…190g（1個くらい）
かぶ（根）…15g（1/4 個くらい）
かぶ（葉）…10g(1本くらい)
塩…3.25g（小さじ 1/2）
こしょう…少々

《作り方》
①鶏ガラでスープをとる。
※給食室では鶏ガラを水で煮だしてスープをとって使っています。市販の鶏がらスープの素やコンソメ等を使用する場合は塩分が入っているので、味付けに使う塩を少しへらして調整してください。
②豚肉は白ワインをふっておき、分量外の鶏がらスープでやわらかくなるまで煮る。
※他の具とは別にして、時間をかけてやわらかく煮ています。
③じゃがいもは厚めのいちょう切り、キャベツは角切り、にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎは角切り、かぶの根はくし形、かぶの葉は2㎝ 幅に切る。
④かぶの葉は下ゆでしておく。
⑤鶏がらスープを沸かしてベーコンやウインナー、野菜を入れて煮る。煮えたら肉・かぶを入れて塩・こしょうで味を調える。
※給食は大量なので野菜から水分が出るため、鶏がらスープは少なめになっています。具材が煮えやすいように、スープの量は加減して調整してください。
⑥かぶの葉を入れて一煮立ちさせたら出来上がり。

擬製豆腐

擬製は「本物をまねて作る」という意味があります。豆腐を崩して野菜や卵・肉をまぜて四角く焼いて、もう一度豆腐のように作るので「擬製豆腐」というわけです。

《材料・分量》（５人分）

米油…2.25g（小さじ2）
にんじん…13g（１cmくらい）
豚ひき肉…15g
干ししいたけ…1.5g（１枚くらい）
押し豆腐…200g
さとう…2.25g（小さじ１弱）
しょうゆ…7.2g（小さじ１強）
塩…1.25g（小さじ 1/5）
ごま油…0.9g（小さじ 1/4）
小松菜…20g（２枚くらい）
たまご…153g（３個くらい）

かつおだし…大さじ2
さとう…小さじ1
酒…小さじ 2/3
しょうゆ…小さじ１強
片栗粉…小さじ 1/3

《作り方》

①にんじんはみじん切り、干ししいたけは戻してみじん切りにする。
　たまごは割りほぐしておく。小松菜は2cm 幅くらいに切り、下ゆでしておく。
②油を熱し、にんじんから順に炒める。
③押し豆腐を入れ、細かくくずしながら炒める。
④さとう～ごま油を入れて調味し、ゆでた小松菜ををを入れまぜる。粗熱をとっておく。
⑤割りほぐしたたまごと粗熱をとった④をまぜ、四角い耐熱容器に流し入れてオーブンで焼く。
※給食室では大きな鉄板で、３～４cm程度の厚みを持たせて、ふくらまない程度の温度で焼きます。20℃40 分+170℃20 分くらい、じっくり時間をかけて焼いています。
⑥焼きあがった擬製豆腐を人数分に四角く切り分ける。
⑦かつおだし～しょうゆまでをまぜて一煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。
⑧切り分けた擬製豆腐にたれをかけて出来上がり。

梅ごはん

炊いたごはんにまぜるだけ、のシンプルな梅ごはんです。給食では時期によって町田市でとれた大根を使って作られたたくあんを使っています。

《材料・分量》（５人分）

ごはん…5膳分

カリカリ梅のみじん切り…14g（大さじ1くらい）
たくあんのせん切り…7g（大さじ 1/2 くらい）
ゆかり…1g（小さじ 1/2 くらい）
白いりごま…5g(大さじ1くらい)

《作り方》

①ごまは煎っておく。
②炊けたごはんに　カリカリ梅・たくあん・ゆかり・ごまをまぜて出来上がり。

魚のもみじ焼き

にんじんのきれいなオレンジ色を紅葉に見立てています。秋を感じさせる献立で登場します。魚はなんでも合いますが、白身の魚で作ることが多いです。

《材料・分量》（５人分）

魚の切り身(１切れ50g程度のもの)…5切れ
塩・こしょう…少々
酒…適量

すりおろしたにんじん…49g（大さじ３～４くらい）
すりおろしたたまねぎ…9g(大さじ 2/3 くらい)
鶏卵不使用マヨネーズ風調味料…28g（大さじ2と1/3）
赤みそ…9.5g（大さじ 1/2）
白練りごま…2g（小さじ 1/2 弱）
米粉…1.2g（小さじ 1/2）

《作り方》

①魚の切り身に塩・こしょう・酒で下味をつけておく。
※魚の骨はあらかじめとっておいた方が食べやすいです。
②すりおろしたにんじん～米粉までをよく混ぜ合わせる。
③魚の上に②のたれをのせてひろげ、オーブンで焼く。
※給食室では 180℃で 25 分ほど焼いています。