

2025年10月31日

町田市立三輪小学校  
校長 萩間 順子

# 給食だより 11月



暑い日が長く続きましたが、学校周辺の木々も色づき、秋が深まってきたように感じます。

11月24日は「和食の日」です。2013年に「和食：日本人に伝統的な食文化」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、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

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

給食でも毎月和食献立があります。和食には、米、だし、発酵調味料が欠かせません。和食献立にはこれらの食材を使っています。「和食って作るにはハードルが高い…」と思われるかもしれません、ごはん、汁物、おかずの組み合わせでも十分に和食と言えます。11月は献立表に、**和食**がついた日が和食献立です。ぜひ参考にしてみてください。

## 試食会を実施しました！

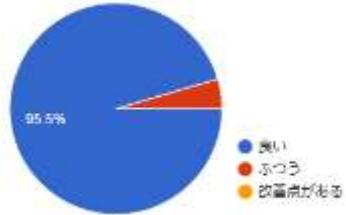
10月24日(金)に給食試食会を実施しました。ご参加くださった方、ありがとうございました。

当日は、「さんまごはん、野菜の浅漬け、さつまいもの味噌汁、柿、牛乳」を提供しました。給食全般についてや三輪小学校の取り組みについてお話をさせていただきました。

参加していただいた方からは、「さんまご飯おいしかったです。」「日頃子どもたちが食べている給食を食べることができ、良い機会でした。」などといった感想をいただきました。また、「給食のレシピが知りたい。」とのご意見多くいただきましたので、みなさんにレシピの提供ができるように今後調整していく予定です。アンケートにご協力いただきありがとうございました。



Q 全体を通して組み合せはいかがでしたか？



【給食だより特別号】



## エフシーまちだぜるびあおうえんこんだて FC町田ゼルビア応援献立



J1リーグ2年目になるFC町田ゼルビアですが、昨シーズンは3位というすばらしい結果を残されました。今シーズンはJ1リーグでの上位争いや天皇杯ベスト4、AFCチャンピオンズリーグエリート(ACLE)にも参戦するなど、昨年度以上の活躍に目が離せません。今シーズンも残りはあとわずかです。最後までみんなで応援するために、2学期も「FC町田ゼルビア応援献立」を実施します！  
三輪小学校では、11月25日に「FC町田ゼルビア応援献立」を提供します。



### ぎゅうにゅう こんさい 牛乳／コロコロ根菜ガッパオライス／ あ ふうみ こまツナレモンサラダ／じゃが揚げカレー風味

#### コロコロ根菜ガッパオライス

根菜とパプリカを組み合わせることで、彩り豊かで見た目にも楽しく、いろいろな食感も楽しめます。さらに、根菜のうまみにさつまいもの甘みが加わることで、ぐっとおいしくなります。作り置きし冷凍保存も可能！休日のランチにもぴったりです。1皿で栄養バランスのとれた食事を手軽に用意できますよ。

#### こまツナレモンサラダ

鉄やカルシウムが豊富な小松菜を、サラダ仕立てにして子どもたちでも食べやすい一品にしました。特に成長期には、鉄やカルシウムは大人よりも多く必要とされます。元気な体づくりに欠かせない栄養素なので、少しずつでも食べるようしましょう。

#### じゃが揚げカレー風味

みんな大好きなポテトを、カレー風味に仕上げました。カレーの香りで食欲も倍増！意外なことに、じゃがいもはさつまいもよりも食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、体調管理に役立ちます。

#### せばんごう もちづき ひろき せんしゅ にほんたいひょう 背番号6 DF 望月ヘンリー海輝選手(日本代表)からのメッセージ

ぼくが小学生のときに給食で好きだったメニューは、あげパンです。給食のときにあげパンなどの個数ものが残ったときは、毎回おかわりジャンケンに参加していました。好き嫌いがある人もいるかとは思いますが、できるだけバランスよく食べて、大きくなりましょう。ぼくたちは町田GIONスタジアムで試合をしているので、ぜひ見に来てください。



きゅうしょく あじ まちだぜるびあせんしゅ に ここらからだ  
給食をおいしく味わって、FC町田ゼルビアの選手のように、じょうぶな心と体をつくろう！