きゅうしょくだより

令和８年１１月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL　042-541-8041

11月24日は「和食の日」です

11月24日は「11（いい）２（にほん）４（しょく）」の語呂合わせで「和食の日」です。共同調理場では、これにちなんで11月24日は和食の献立にしています。昭島市の給食では、和食中心に献立を組み合わせています。和食を食べることで、バランスの良い食事を体感し、季節の移り変わりや和食の良さを感じてほしいと思います。

～和食の４つの特徴～

★多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、地域ごとに様々な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

★健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を活用し、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

★自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや季節の移り変わりを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉、食器を利用して、季節感を楽しみます。



★正月などの年中行事と密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



世界に誇る魚食文化！　魚から広がる食育

日本は海に囲まれ、その豊かな恵みを受けて多彩な食文化を発展させてきました。各地の特産を活かした郷土料理など、魚を中心とした独特の「魚食文化」が根付いています。

現在では、流通や保存技術の発達により全国各地の魚が食べられるようになり、市場には600種を超える魚が並びます。しかし一方で、近年は「魚離れ」が懸念されています





学校給食では和食の推進とともに、旬のさんまを提供するなど、魚料理を積極的に取り入れています。今年度は、子どもたちに魚のことをよく知ってもらい、親しみをもって食べてもらうために、魚をテーマにした食育指導に力を入れています。毎月旬の魚に関するクイズ形式のショート動画を作成し、朝学習や給食の時間などに、子どもたちに視聴してもらっています。楽しく学びながらよく味わうことで、魚への興味・関心が高まることを期待しています。

ぜひ、ご家庭でも動画の話題をきっかけに、魚についてお話ししてみてください。

昭島の梨ゼリーを給食で提供します

今年度も、「昭島の梨ゼリー」を学校給食で提供します。梨は昭島市を代表する特産品の一つです。昭島市で採れる梨は「多摩川梨」というブランド梨として出荷しています。「多摩川梨」は、多摩川沿い地域の果実生産組合のみが名付けられる名称です。多摩川の沿岸は、水はけの良い土壌で、梨の栽培に適していたことから、昭島市でも昔から梨の栽培が盛んでした。

今年も市内の梨農家さんが、給食の「昭島の梨ゼリー」のために梨を届けてくれました。そこで、農家さんに梨づくりについてのお話を聞いてきました。今回は、今年の梨の様子や、袋かけのこと、出荷のことなど、たくさんのことを教えていただきました。



①今年の梨は？





今年は雨が多かったため、梨が大きく育ちやすい年でした。梨は水分を多く含む果物なので、雨が多いと大きく育つ一方で、水分が多くなり、味が薄く感じられることもあるそうです。

今年は全体的に大玉傾向で、大きめの梨が多くできたそうです。

②梨に袋をかけるのはなぜ？



梨が実るとつーつに袋をかけます。これは、強い日差しから梨を守るためです。日焼けを防ぎ、きれいな梨を育てることができます。



１個　**約30秒！**

１日に**500～600個**ほど袋をかけることもあるそうです。

③出荷について



今年も、市内６戸の梨農家さんが給食のために梨を届けてくれました。出荷された梨は給食の「昭島の梨ゼリー」になります。

出荷する時期は、農家さんの収穫のタイミングに合わせて調整しました。

④昭島の梨ゼリーになるまで



農家さんが大切に育てた梨は、様々な工程を経て、給食の「昭島の梨ゼリー」になります。

昭島の梨ゼリーには、新高などの赤梨が使われます。

今年は

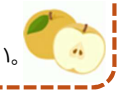
247kgの梨を出荷！

約9245個の

「昭島の梨ゼリー」になります！

子どもたちから「また食べたい！」という声がたくさん聞かれるほど、毎年とても好評なゼリーです。「昭島の梨ゼリー」を通して地域の特産物への関心が高まってほしいと願っています。

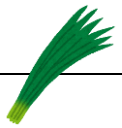
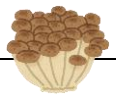
共同調理場では、11月16日の給食で提供します！
楽しみにしていてください。



よていこんだてひょう

令和8年11月分

昭島市学校給食共同調理場

日 曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ（あげ） やさいのごましょうゆ とうふとわかめのすましじる	愛知県の紹介献立	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・とうふ・かまぼこ・わかめ	こめ・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・でんぷん・いりごま・ごまあぶら	にんにく・にんじん・キャベツ・こまつな・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ
4 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ（あげ） ぶたにくとやさいのみそいため かきたまじる		わかめ・ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ・かまぼこ・たまご	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	しょうが・ごぼう・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・こまつな・ながねぎ
5 木	しょうゆラーメン（めん） ぎゅうにゅう	ガーリックローストビーンズ だいこんときゅうりのピリからあえ しょうゆラーメン（ぐ）	<いい歯の日>の献立	ぎゅうにゅう・だいず・わかめ・ぶたにく	むしちゅうかめん・でんぷん・こめこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・オイスターソース	にんじん・だいこん・きゅうり・とうもろこし・もやし・ながねぎ・しょうが・にんにく
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ（あげ） こんぶともやしのあえもの まめとこんさいのみそしる	愛知県の紹介献立	ぎゅうにゅう・さば・こんぶ・あぶらあげ・ぶたにく・だいず・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・ごまあぶら・こんにゃく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・もやし・ごぼう・だいこん・ながねぎ
9 月	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン はっちょうみそドレッシングサラダ ウインナーとやさいのスープ	つぶしあん	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ウインナーソーセージ・あずき	とうにゅうパン・オリーブゆ・あぶら・さとう	バジル・レモン・にんじん・きゅうり・キャベツ・みずな・たまねぎ・とうもろこし・**こまつな**
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき（あげ） だいこんのオイルづけ ほたていりしおマーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・とうふ・ほたて	こめ・こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら・オイスターソース	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・しいたけ・はくさい・だいこん・きゅうり・にんにく・しょうが・たまねぎ・にら
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	ミナミカゴカマスのねぎだれがけ さつまいものあまずあん やさいわん	やさいとざっこくのふりかけ	ぎゅうにゅう・ミナミカゴカマス・とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・こんぶ・かつおぶし	こめ・こめこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・さつまいも・でんぷん・さといも・キヌア・じゃがいも・ひえ	しょうが・にんにく・**ながねぎ**・にんじん・れんこん・ピーマン・だいこん・キャベツ・**こまつな**・かぼちゃ・みずな・トマト・ひろしまな・まっちゃ・とうもろこし・だいこんば
12 木	キーマカレーライス（ごはん） ぎゅうにゅう	バジルポテト ひじきいりサラダ キーマカレーライス（ぐ）		ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・だいず・みそ	こめ・じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう・こむぎこ	バジル・にんじん・もやし・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・ごぼう・りんご
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき じゃがいもとなまあげのピリからに こまつないりみそしる		ぎゅうにゅう・さんま・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・**こまつな**
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのレモンじょうゆがけ（あげ） とりにくとだいこんのうまに じゃがいものみそしる	あきしまのなしゼリー	ぎゅうにゅう・いか・とりにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・でんぷん・こめこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	レモン・しょうが・しいたけ・ごぼう・にんじん・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・えのきたけ・ながねぎ・なし
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみだれがけ にらともやしのソテー ちゅうかたまごスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・とりにく・とうふ・たまご	こめ・こめこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん	しょうが・ながねぎ・もやし・たけのこ・にんじん・にら・チンゲンサイ・とうもろこし・たまねぎ
18 水	コーンライス ぎゅうにゅう	とりにくのオニオンソースがけ じゃがいもとベーコンのホットサラダ シェルマカロニいりスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	こめ・あぶら・オリーブゆ・でんぷん・じゃがいも・マカロニ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ・にんにく・にんじん・**こまつな**・キャベツ
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのからあげ（あげ） キャベツとしめじのわふういため だいこんのみそ汁		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・かつおぶし・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら	しょうが・にんにく・しめじ・キャベツ・**こまつな**・あかピーマン・だいこん・**ながねぎ**
20 金	シーフードトマトスパゲティ（めん） ぎゅうにゅう	シーフードトマトスパゲティ（ぐ） ベーコンとやさいのソテー りんごかん		ぎゅうにゅう・ベーコン・えび・ほたて・いか・たこ	スパゲティ・あぶら・さとう・こむぎこ	にんにく・りんご・キャベツ・にんじん・とうもろこし・**こまつな**・たまねぎ・マッシュルーム・トマト
24 火	ごはん むぎちゃ	てづくりとりつくね こまつなとはくさいのおかかに ふゆやさいのとんじる	<和食の日>の献立	とりにく・とうふ・あぶらあげ・ツナ・かつおぶし・ぶたにく・かまぼこ・みそ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・さといも	たまねぎ・しいたけ・しょうが・**はくさい**・**こまつな**・にんじん・ごぼう・かぶ・**ながねぎ**
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのバターじょうゆがけ きりぼしだいこんのごますあえ なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・こめこ・あぶら・バター・いりごま・さとう・ごまあぶら・さといも	きりぼしだいこん・もやし・**こまつな**・にんじん・なめこ・**ながねぎ**
26 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのまっちゃこめこあげ（あげ） おひたし おざく	静岡県の紹介献立	ぎゅうにゅう・ちくわ・かつおぶし・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・さといも・こんにゃく	あかじそ・まっちゃ・はくさい・こまつな・**にんじん**・**だいこん**・**ながねぎ**
27 金	コッペパン ぎゅうにゅう	ウィンナーのケチャップソースがけ キャベツのソテー レンズまめのヌッペ かんきつるい（みかん）		ぎゅうにゅう・ウインナーソーセージ・レンズまめ	コッペパン・あぶら・さとう・じゃがいも・おおむぎ	トマト・あかピーマン・キャベツ・とうもろこし・セロリー・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・みかん
30 月	マーブルパン（ココア） ぎゅうにゅう	きのこのキッシュ むらさきキャベツいりコールスロー かぶいりトマトスープ		ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・チーズ・レンズまめ	マーブルパン・あぶら・じゃがいも・なまクリーム	エリンギ・マッシュルーム・にんじん・キャベツ・むらさきキャベツ・きゅうり・セロリー・たまねぎ・かぶ・トマト

びこう

今月の献立より

16日（月）
＜昭島の梨ゼリー＞
今年も、昭島で収穫された梨を使用した、「昭島の梨ゼリー」が登場します。今年は、約247kgの梨をピューレ状に加工し、約9,245個の梨ゼリーを作りました。

24日（火）
＜和食の日＞
11月24日は、「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されている、日本の伝統的な食文化です。給食では、手作りの鶏つくねを提供します。

27日（金）
＜ドイツ料理＞
27日の給食では、ドイツ料理を提供します。「ズッペ」はスープを意味します。パンに、ウインナーとソテーをはさんで食べるのもおすすめです。

今月の地域の紹介

東海地方

2日（月）9日（月）
＜愛知県＞
愛知県は、八丁みそを使った料理が多くあります。11月の給食では、八丁みそを使ったメニューが登場します。また、「小倉トースト」をイメージして、調理場で「つぶしあん」を作ります。豆乳パンと一緒に食べるのもおすすめです。

26日（木）
＜静岡県＞
静岡県は、お茶の産地です。26日の給食では、抹茶を使ったメニューが登場します。また、「おざく」は、静岡県の郷土料理のひとつです。

今月のあきしまのやさいは、
小松菜・人参
長ねぎ・大根
白菜
です。



材料等の都合により献立を変更する場合があります。
予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。
献立に関するお問い合わせは　℡042-541-8041
昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

今月の栄養価（基準値）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
612 （650）	27.1 （21.1～32.5）