給食だより

１１月

令和８(2026)年

大阪市立北恩加島小学校

和食のよさを見つけよう！

秋から冬へと季節が移り変わり、温かい料理がおいしい季節になりました。

11月24日は“いいにほんしょく”の語呂合わせから「和食の日」とされています。和食には、旬の魚や野菜、だしなど日本ならではのおいしさがたくさんつまっています。和食を味わい、日本の食文化のよさを見つけてみましょう！

世界にほこれる和食文化

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、季節の食べ物を大切にすることや、行事に合わせた料理を食べることなど、昔から受けつがれてきた日本の食文化がつまっています。これからも、日本の食文化を大切にしていきましょう。

新鮮な「旬」の味わい	バランスのよい食事で健康に	季節を感じる自然の美しさ	行事と一緒に楽しむ

「まごわやさしい」を知っていますか？

「まごわやさしい」は、元気な体をつくるために、食べてほしい食べ物の合言葉です。いろいろな食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

まめ・・・大豆や豆腐、納豆などの豆・大豆製品

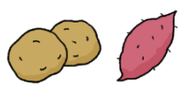
ごま・・・ごまなどの種実類

わかめ・・・わかめ、こんぶ、ひじきなどの海そう類

やさい・・・緑黄色野菜、その他の野菜

さかな・・・さばやいわしなどの魚

しいたけ・・・しいたけ、しめじなどのきのこ類

いも・・・じゃがいも、さつまいもなどのいも類 

～11月の給食より～

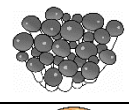
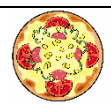
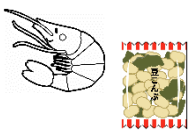
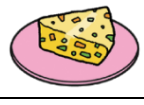
11月17日(火)の給食は「まごわやさしい」を取り入れた献立です。

どのような食べ物が使われているか、探してみましょう！

☆さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、大豆の煮もの、ごはん、牛乳

がつぶんこんだてひょう
11月分献立表

おおさかしりつきたおかじましょうがっこう
大阪市立北恩加島小学校

日	曜日	ごはん／パン	牛乳	献立名	一口メモ
2	月			焼きししゃも、和風カレー汁、こまつなのいためもの	ししゃもは、まるごと食べることができるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。
4	水	こくとうパン		まぐろのオーロラ煮、★ウインナーとキャベツのスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ ★除去食：大豆	ブロッコリーは涼しい気候でよく育ち、11月～3月頃が旬です。緑黄色野菜の仲間で、かぜを予防したり、目の健康を守ったりする働きがあります。
5	木	ミニコッペパン		焼きそば【小麦】、えだまめ、スライスチーズ【乳】	えだまめは、大豆が熟す前の、やわらかいころに食べます。
6	金			豚キムチ丼、とうふのスープ、だいこんのナムル	豚キムチ丼は、新食品のはくさいキムチを使った新献立です。
9	月	コッペパン いちごジャム		あげギョーザ【小麦】、中華みそスープ、れんこんのオイスターソース焼き	れんこんには、食物せんいがたくさんふくまれていて、おなかの調子を整える働きがあります。
10	火			ビビンバ（肉・野菜）、わかめスープ、ミニフィッシュ	ビビンバは、韓国・朝鮮の混ぜごはんです。ごはんの上に肉と野菜をのせて食べましょう。
11	水			いか天ぷら【小麦】、五目汁、ツナ大豆そぼろ	いか天ぷらは、いかに小麦粉とでん粉で作った衣がついたものを給食室で揚げています。
12	木	こくとうパン		鶏肉ときのこのシチュー、きゅうりのピクルス、りんごのコンポート	りんごは、冬の寒さがきびしい地方でよく育つ果物です。青森県、長野県などが主な産地です。
13	金			豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、かぼちゃういろう	ういろうは、昔から食べられている和菓子です。上新粉とかぼちゃペースト、砂糖を使って、給食室で手作りしています。
16	月	コッペパン ブルーベリージャム		ほうれんそうのグラタン、鶏肉とカリフラワーのスープ煮、白桃（缶詰）	カリフラワーの旬は 11月～3月です。つぼみの部分を食べる野菜です。
17	火			さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、大豆の煮もの	さごしは成長すると、名前が「さわら」に変わります。成長すると呼び名が変わる魚を出世魚といいます。
18	水			★関東煮【卵】、はくさいの甘酢あえ、みかん ★除去食：卵	関西では、おでんのことを「関東煮」といいます。鶏肉、うずら卵、ちくわ、じゃがいも、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじんを使用しています。
19	木	ミニコッペパン		ウインナーときのこの和風スパゲッティ【小麦】、きざみのり、キャベツときゅうりのサラダ、ソフト黒豆	和風スパゲッティには、しめじとまいたけの2種類のきのこが使われています。
20	金			鶏肉のゆず塩焼き、なめこのみそ汁、きんぴらごぼう 	なめこは、ぬめりのあるきのこです。おなかの調子を整える食物せんいをたくさんふくんでいます。
24	火	コッペパン マーガリン		豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ【小麦】、洋なし（缶詰） 	変わりピザには、「乳なしチーズ」を使っているので、乳アレルギーの人も食べることができます。
25	水			えびフライカレーライス（えびフライ【小麦・えび】・カレー）、きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ 	豆こんぶには、大豆とこんぶが入っています。骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多くふくまれています。
26	木			あかうおのゆずじょうゆかけ、じゃがいもとあつあげの煮もの、ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。体の調子を整えるカロテンやビタミン C がたくさんふくまれています。
27	金	おさつパン		ツナポテトオムレツ【卵】、ケチャップ、スープ、みかん 	オムレツは、卵、ツナ、じゃがいもをこしょうで味つけし、焼き物機で焼いています。
30	月			豚肉のコチジャンいため、鶏肉と春雨のスープ、きゅうりのナムル	豚肉のコチジャンいために使われている「コチジャン」は、韓国・朝鮮料理の調味料のひとつです。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。★マークのついている献立は、除去食対応献立です。