11月 給食だより

令和８年１０月３０日
北区立明桜中学校
校長　山根　純
栄養士　金子　亜美

秋が深まり、段々と寒い日も増えてきました。これからくる冬の寒さに向け、まだまだ続く「味覚の秋」「食欲の秋」を楽しみながら、しっかり栄養をとることで体調を崩さない体づくりをしましょう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることは、たくさんの人の勤労に支えられています。日々感謝の気持ちを忘れないように、食に関わる仕事をする方々や食べ物の命に感謝の気持ちを込めて、丁寧に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をすることを改めて意識してみてください。

11月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

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。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。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



11/24「和食の日」当日には
・ごはん　・さわらのゆずみそかけ
・えのき和え　・澄まし汁　・みかん
がでます！



11/2　せんべい汁（青森県）
11/16　こしね汁（群馬県）

毎月いろいろな都道府県の郷土料理をつくっています！

おすすめ給食レシピ

～ 米粉のきなこケーキ ～

10/24 文化祭の日に出したケーキのレシピです
乳・卵・小麦粉不使用なので、明桜中の生徒全員が食べられます！

材料（8個分）

米粉	—100g
きな粉	—12g
ベーキングパウダー	—4.5g
砂糖	—50g
調製豆乳	—100g
豆乳バター(サラダ油も可)	—35g
水	—15g
きな粉(仕上げ用)	—お好みで

作り方

①米粉・きな粉・ベーキングパウダーをふるう。
②砂糖と豆乳をよく混ぜ合わせたら、豆乳バターと水を加えてさらに混ぜる。
③①と②を混ぜ合わせる。
④お好みの耐熱容器に流し入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。
⑤上からきな粉をお好みでふりかける。

→完成✨

ポイント
★豆乳は牛乳に、豆乳バター(サラダ油)はバターに代替することもできます！

給食通信　感想紹介コーナー

◇10/13（1-4）シャインマスカットが大粒で甘くてとてもおいしかったです！（2-3）今日はハヤシライスがとてもおいしかったです。シャインマスカットおかわりして5個も食べれたことがとてもうれしくておいしかったです。いつもありがとうございます✨→この日の「ハヤシライス・ベイクドマッシュポテト・シャインマスカット」の献立はどれも大人気でした！シャインマスカットの残菜はたったの0.5%✨11月にもシャインマスカットを出すのでお楽しみに！

◇10/14（2-5）芋煮のさといもがやわらかくておいしかったです。だしもきいていました！（3-2）芋煮は名前通り、芋だけだと思ってたけど、厚揚げやにんじんなどいろんな具材があって色鮮やかで食欲がそそられました～！→山形県の郷土料理である芋煮をつくりました。里芋を主役にこんにゃくやねぎ、きのこ、ごぼう、肉などを入れた料理です。肉じゃがに近い味付けで、馴染みのある味をしています。ご家庭でも、肉じゃがのじゃがいもを里芋に置き換えて作ってみてください♪

◇10/21（1-6）サラダのドレッシングおいしかったです！もやしもしゃきしゃきでうれしかったです！トーストはツナとの相性抜群でおいしかったです！（2-4）普段は苦手だったサラダのドレッシングがとてもおいしかったです！！ポークビーンズに入っているじゃがいものやわらかさが大好きです！いつもありがとうございます。（3-5）サラダのドレッシングがおいしかったです♡パンもよかった！
→いつもはサラダについての感想は少ないのですが、この日はドレッシングがおいしかったとたくさんの感想をもらいました！普段のサラダの残菜率よりも少なく、野菜をしっかり食べてもらえて嬉しいです♪簡単に作れるレシピを右側に載せたので、お家でもぜひ作ってみてください✨

～ オニオンドレッシング（4人分）～

しょうゆ	小さじ2(10g)	サラダ油	小さじ2(8g)
酢	小さじ1(6g)	玉ねぎ	約1/10(20g)
砂糖	小さじ0.5(1.6g)		

→玉ねぎはすりおろし、混ぜて加熱して完成✨

◇10/24（1-5）米粉のきなこケーキがもちもちでおいしかったです（2-5）きなこケーキがいつもと違う食感がしておいしかった（3-3）きなこケーキがとてもおいしかったです→乳・卵・小麦粉不使用で、明桜中の生徒全員が食べられる米粉のケーキを作りました！米粉で作るケーキは、小麦粉を使用した時と違ってもちもちとした食感になります。この給食だよりにもレシピを載せたので、ご家庭でもぜひ作ってみてください♪