11月給食だより

令和８年１０月３０日
品川区立浜川小学校
校長　二宮　淳

街中の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など様々な作物が収穫時期を迎えています。１１月２３日には「新嘗祭」という、収穫を祝う伝統的な宮中行事が行われます。この日は、「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられてることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





地元の農作物を選ぼう



地元でつくられたものは、生産者の顔がわかり、どのようにしてつくっているのかも身近に見ることができます。地域でとれたものを、その地域で食べるという「地産地消」を心がけることは、輸入や遠方から食料を運んでくることによる、環境への負荷も少なく、SDGsの達成にもつながります。自分の住んでいる地域でつくられている農作物などを積極的に選ぶようにしていきましょう。

浜川小オリジナル　しながわボウル給食

11月16日(月)の給食は「浜川小オリジナル しながわボウル給食」です。
「しながわボウル」は、品川区とキユーピー株式会社が連携して進める、自然と健康になれる食環境づくりの取り組みから生まれたメニューです。野菜をたっぷり取り入れ、栄養バランスだけでなく、彩りや食べる楽しさも大切にしています。品川区役所の食堂やスクエア荏原の「info&cafe SQUARE」でも、期間限定でさまざまなしながわボウルが提供されています。

今回は、パンプキンパン、ペンネ、ハンバーグ、にんじんしりしり、コーンサラダを組み合わせ、浜川小ならではの給食にアレンジしました。おいしく楽しく食べながら、野菜の魅力やバランスのよい食事について考えるきっかけになればと思います。



「おはなしグルメ給食」を行います！

11月17日～12月7日は読書月間です。11月17日～20日の4日間で、「おはなしグルメ給食」を実施します。図書室にある本から登場するので、興味のある人は借りて読んでみてはいかがでしょうか。

【① 11月17日「給食室の日曜日」】
献立名 ： 給食室の日曜日のオムライス

【② 11月18日「崖の上のポニョ」「はらぺこあおむし」】
ポニョラーメン・はらぺこあおむしぜりー

【③ 11月19日「きこりとおおかみ」】
すかんぽのスープ

【④ 11月20日「ぐりとぐら」】
ぐりとぐらのカステラ

令和８年度

１１がつこんだてひょう

品川区立浜川小学校

	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの（あか）	力や熱になるもの（きいろ）	調子をよくするもの（みどり）	カロリー たん白質
2	月	○	ソースかつどん　のっぺいじる くだもの	とりにく　なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	米　はいがまい　パンこ こむぎこ　あぶら　さんおんとう さといも　でんぷん	キャベツ　にんじん　だいこん こんにゃく　こまつな　しょうが みかん	640 26.2
4	水	○	カレーライス　じゃこわかめサラダ くだもの	ぶたにく　わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	米　むぎ　こむぎこ じゃがいも　あぶら ごまあぶら　さんおんとう	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　キャベツ　きゅうり にんじん　りんご	617 21.5
5	木	○	ごはん　さかなのごまみそやき ごもくきんぴら　けんちんじる	みそ　めかじき　さつまあげ　とうふ　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	米　はいがまい　すりごま ごま　さんおんとう　ごまあぶら あぶら　ふ　じゃがいも	いとこんにゃく　れんこん　ごぼう さやいんげん　だいこん　たまねぎ こまつな　にんじん	589 27.9
6	金	○	給食試食会 タコライス　チャーホウサイ まっちゃのチョコチップケーキ	ダイスチーズ　だいず ぶたひきにく　ぶたにく　たまご　とうにゅう　ぎゅうにゅう	米　はいがまい　さんおんとう あぶら　ごまあぶら はるさめ　こむぎこ チョコチップ	ホールトマト　たまねぎ　キャベツ にんじん　にんにく　もやし にら　にんにく　しょうが	698 25.8
9	月	○	ごはん　わかさぎのからあげ ごまあえ　にくじゃが	わかさぎ　ぶたにく ぎゅうにゅう	米　はいがまい　こむぎこ でんぷん　あぶら　すりごま ねりごま　さんおんとう　じゃがいも	しょうが　もやし　こまつな　にんじん　たまねぎ　いとこんにゃく さやいんげん	593 25.2
10	火	○	3年1･3･6組社会科見学 いしかりごはん　ふくさたまご　とんじる	さけ　たまご　とりひきにく　ひじき　ぶたにく　とうふ　みそ　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	米　はいがまい　ごま あぶら　さんおんとう じゃがいも	さやいんげん　にんじん　たまねぎ こまつな　ほししいたけ　ねぎ だいこん　ごぼう　こんにゃく	614 29.4
11	水	○	就学時健診 キャロットライスクリームソースかけ パリパリごぼうのサラダ　くだもの	むきえび　なまクリーム　ベーコン　とりにく　ぎゅうにゅう	米　はいがまい　こむぎこ バター　あぶら　ごまあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし　キャベツ　ごぼう ホールコーン　りんご	692 22.7
12	木	○	６年移動教室 こまつなとじゃこのチャーハン あげぎょうざ　はるさめスープ	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい あぶら　ぎょうざのかわ　ごまあぶら　ごま はるさめ	こまつな　にんじん　しめじ キャベツ　にら　ねぎ　にんにく もやし　たまねぎ　はくさい たけのこ　チンゲンサイ　しょうが	636 26.8
13	金	○	６年移動教室 チリドッグ　とうにゅうスープ ごまじゃこサラダ	ミックスチーズ　ウインナー　だいず　なまクリーム　とうにゅう　とりにく　ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	ミルクパン　あぶら　じゃがいも さんおんとう　でんぷん ごま　ごまあぶら	たまねぎ　はくさい　にんじん こまつな　キャベツ　もやし きゅうり	634 27.9
16	月	○	浜川小オリジナルしながわボウル給食 パンプキンパン　ペンネ ハンバーグ　にんじんしりしり　コーンサラダ	たまご　ぎゅうひきにく　ぶたひきにく　たまご　ツナ ぎゅうにゅう	パンプキンパン　ペンネ あぶら　パンこ　さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　ホールコーン	637 25.9
17	火	○	おはなしグルメ給食① きゅうしょくしつのにちようびのオムライス ABCスープ　くだもの	とりにく　たまご ぎゅうにゅう	米　はいがまい　あぶら マヨネーズ　じゃがいも マカロニ	にんじん　たまねぎ　キャベツ しめじ　パセリ　みかん	599 21.8
18	水	○	おはなしグルメ給食② ポニョラーメン　だいずとこざかなの かわりあげ　はらぺこあおむしゼリー	うずらたまご　とりにく　ハム　かえりにぼし　だいず　こなかん てん ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　あぶら さのんとう　じゃがいも メロンシロップ	ねぎ　もやし　にんじん たまねぎ　ホールコーン アセロラジュース	622 28.0
19	木	○	おはなしグルメ給食③ ５年１・４・５組社会科見学 ココアあげパン　すかんぽのスープ バーベキューチキンサラダ	たまご　とうふ ベーコン　とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン　グラニューとう じゃがいも　でんぷん さんおんとう	ほうれんそう　たまねぎ　レモン りんご　キャベツ　にんじん きゅうり　ホールコーン しょうが　にんにく	567 23.4
20	金	○	おはなしグルメ給食④ ５年２・３・６組社会科見学 ぎゅうどん　すましじる ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにく　とうふ かまぼこ　わかめ　たまご　とうにゅう ぎゅうにゅう	米　はいがまい　さんおんとう あぶら　こむぎこ　バター	たまねぎ　しらたき　ごぼう　ねぎ さやいんげん　しょうが だいこん　しめじ　にんじん	661 22.9
24	火	○	３年２・４・５組社会科見学 ミルクパン　フライドフィッシュ ボイルキャベツ　クリームヌードルスープ	タラ　なまクリーム とうにゅう　とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン　こむぎこ でんぷん　あぶら なまパスタ　じゃがいも	にんにく　キャベツ　にんじん たまねぎ　こまつな	570 28.5
25	水	○	あきのかおりごはん　さかなのさいきょうやき もやしのあまずに　ごじる	とりにく　みそ　さわら あぶらあげ　とうにゅう だいず　ぎゅうにゅう	米　栗　さつまいも　もち米 さんおんとう　ごま　ごまあぶら あぶら	にんじん　えのきだけ　しめじ もやし　きゅうり　だいこん ごぼう　こんにゃく　ねぎ	612 30.5
26	木	○	コーンピラフ　こまつなサラダ さつまいものポタージュ　くだもの	とりにく　なまクリーム とうにゅう　しろいんげんまめペースト　ぎゅうにゅう	米　はいがまい　あぶら さんおんとう　バター さつまいも	ホールコーン　にんじん　たまねぎ ピーマン　キャベツ　こまつな きゅうり　レモン　パセリ　みかん	589 19.2
27	金	○	みそにこみうどん　いそあえ パインケーキ	ぶたにく　みそ　やきちくわ あぶらあげ　のり　たまご とうにゅう　ぎゅうにゅう	れいとううどん　ごま さんおんとう　こむぎこ　バター	こまつな　ねぎ　にんじん ほししいたけ　だいこん　にんにく キャベツ　パインアップル	594 25.0
30	月	○	とりつくねどん　さつまじる サイダーポンチ	とりひきにく　とうふ みそ　ひじき　とうふ とりにく　ぎゅうにゅう	米　むぎ　マヨネーズ　ごま ごまあぶら　さんおんとう でんぷん　あぶら　さつまいも	もやし　こまつな　にんじん　にら　ごぼう エリンギ　にんにく　だいこん　ねぎ　みかん こんにゃく　おうとう　パインアップル	685 24.5

＊栄養量は、中学年を１として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。＊食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。