



給食だより 11月号



2025年・11月号

津久井学校給食センター

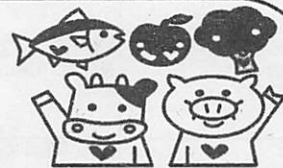
11月の給食目標「郷土の味にふれよう」

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう



校庭の木々が色づき、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、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫をお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」とい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いることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

食事を支える人たち



もとは生きていた
たものいのち
食べ物の命




食品の加工や販売に関わる人

11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴
健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



赤飯
小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

食のことわざ(11月) 三里四方の野菜を食べろ

三里四方とは、約12キロメートル以内のことで、地元で取れた新鮮な野菜は、おいしくて食べると健康で長生きできるといわれていることです。

11月こんだてひょう

2025年度
津久井学校給食センター(18回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価		
		赤のしょくひん	黄のしょくひん	緑のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)	
		血やにくになる	骨力になる	体の調子を整える		たんぱく質	食塩相当量	
4 火	ごはん 牛乳 いしかりじる いりだいこん みかん	牛乳 さけ とうふ みそ	ごはん じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう ごま	にんじん ●ながねぎ ●ほうれんそう ●だいこん みかん	「石狩汁」は北海道の郷土料理で す。「石狩鍋」を給食用にアレンジ しました。	小	625	13.9
						中	26.5	2.2
5 水	ロールパン 牛乳 ポルシチ キャベツとベーコンのソテー かたぬきシアチーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーズ ●キャベツ	「ポルシチ」はピーズを使って作る 煮込み料理です。	小	645	28.7
						中	25.9	2.9
6 木	ごはん 牛乳 いしやものいそべあげ ごじる ごまふりかけ	牛乳 ししゃも あおのり だいす みそ	ごはん こむぎこ あぶら こんにやく ●さいとも ごまあぶら ごまふりかけ	●ごぼう にんじん ●だいこん ●ながねぎ	★さかなのほねにちゅういしてた べてね 「臭汁」はすりつぶした大豆をみ そ汁に入れたものです。	小	623	19.9
						中	21.8	2.0
7 金	ひじきチャーハン 牛乳 ホキのアーモンドあえ だいこんとうふのスープ	牛乳 ●たまご ひじき あぶらあげ ホキ とうふ とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん アーモンド	●ながねぎ グリンピース しょうが ビーマン ●だいこん ●こまつな	★さかなのほねにちゅういしてた べてね	小	656	25.1
						中	29.4	2.8
10 月	きのこスパゲティ 牛乳 きまじッシングサラダ きなこトースト	牛乳 ぶたにく ベーコン 白ちわ のり ハム きなこ	スパゲティ あぶら ごま パン ソフトマーガリン さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリー たもぎたけ まいたけ マッシュルーム ●キャベツ	きなことさとう、マーガリンをませ て食パンに塗って焼く。給食セン ター手づくり「きなこトースト」は、 中野小・中野中のリクエスト献立 です。	小	631	25.7
						中	24.6	3.0
11 火	ごはん 牛乳 さばのわりみそに さわにわん みかん	牛乳 さば みそ ぶたにく	ごはん さとう	しょうが ●ごぼう にんじん えのきたけ ●だいこん ぼんのうねぎ ★みかん	★さかなのほねにちゅういしてた べてね	小	665	18.3
						中	27.7	2.1
12 水	こめパン 牛乳 ツナとまめのオムレツ はくさいスープ フルーツあえ	牛乳 まぐろあぶらづけ ●たまご しろいんげんまめ とりにく	パン あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ●こまつな はくさい ●ほうれんそう しいたけ しょうが みかん バイン おとう ほうとうりんごかじゅう	ツナと白いんげん豆を入れて、給 食センターでオムレツを手作りし ます。	小	610	21.1
						中	29.6	2.9
13 木	ごはん 牛乳 なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ はくさい もやし	じゃがいも、にんじん、玉ねぎなど と一緒に生揚げをカレー味で煮ま す。	小	676	20.7
						中	25.6	1.6
14 金	ろまん 牛乳 ワンタンスープ だいがくいも アーモンドいりあじつきにぼし	牛乳 ぶたにく にぼし	パン ワンタンのかわ ●さつまいも あぶら さとう ごま アーモンド	しょうが もやし ●ながねぎ にんじん いら しいたけ	一つ一つ手で包んだワンタンをい れてスープを作ります。大学芋も センターの手作りです。	小	699	20.0
						中	25.8	2.7
17 月	かてめし 牛乳 ぶりのてりやき なめこじる	牛乳 あぶらあげ ●たまご ぶり とうふ みそ	こめ あぶら さとう	●ごぼう にんじん しいたけ なめこ ●ながねぎ ●こまつな	ぶりの照り焼きは、中野小・中野中の リクエスト献立です。 異人館の「かてめし」は津久井の郷 土料理です。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね	小	631	23.0
						中	28.9	2.7
18 火	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ ひじきのいりに すずしるじる	牛乳 きびなご ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ●だいこん ●ごぼう ●だいこんば ●ながねぎ	和食の日給食 すずしる汁をいれた「すず しろ汁」です。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね	小	624	18.1
						中	25.0	2.1
19 水	コッペパン 牛乳 ポークピーズ ホットサラダ ブルーベリージャム	牛乳 だいにす ぶたにく ベーコン ホットサラダ ハム	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース ●ブロッコリー カリフラワー ホールコーン ●ブルーベリージャム	ポークピーズは、中野小のリク エスト給食です。 相模原産のブルーベリーをつ かったジャムです。	小	629	23.1
						中	26.9	2.7
20 木	せきはん 牛乳 とんかつ(つくいみそソース) いわいかまぼこのすましじる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ●みそ ささげ かまぼこ	こめ ごま あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん ●こまつな ●ながねぎ えのきたけ	「さかみはら大軒給食」です。 お赤飯で相模原市祝賀会日をお 祝いします。	小	677	24.1
						中	29.1	2.2
21 金	ソフトフランスパン 牛乳 さいとものみモクリームシチュー ごぼうチップス せいやなしかん	牛乳 とりにく ベーコン だっふんにゅう チーズ みそ	パン ●さいとも あぶら ホワイトルウ でんぶん	にんじん たまねぎ ほんしめじ パセリ ●ごぼう せいやなし	ごぼうチップスは、給食センター で手作りします。	小	621	21.3
						中	22.2	2.9
25 火	ごはん 牛乳 マーボーもやし うずらたまごのちゅうかスープ りんごかん	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ うずらたまご	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	だいすもやし ●ながねぎ にんじん いら にんにく ●こまつな きくらげ えのきたけ りんご	うずら卵の中身スープは、中野中 のリクエスト献立です。 マーボーもやしをごはんのにせて 食べてください。	小	657	19.0
						中	27.2	2.6
26 水	さかみはらごはん 牛乳 だいにすとまぐろのあまからあえ さつまいものみそしる	牛乳 あぶらあげ だいにす まぐろ みそ	こめ あぶら でんぶん こめ さとう ごま ●さつまいも	●さかみグリーン しょうが ●ごぼう ●だいこん にんじん ●ながねぎ	相模原産の「さかみグリーン」を いれたごはんです。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね	小	699	19.9
						中	26.5	2.7
27 木	ごはん さんしょくそぼろどんの 牛乳 けんちんじる みかん	牛乳 ●たまご とりにく ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら ●さいとも こんにやく	にんじん ●だいこん ●ながねぎ ●ほうれんそう ●ごぼう ★みかん	手作りの炒り肉と肉そぼろ、人參 で作った三色そぼろをごはんのに せて食べてください。	小	673	18.8
						中	30.2	1.7
28 金	こぎつねうどん 牛乳 やさしいごまみそあえ いしがだんご アーモンド	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いか みそ	うどん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ●さつまいも アーモンド	にんじん ●こまつな ●ながねぎ もやし ●ほうれんそう	「こぎつねうどん」は、短冊切り にした油揚げを甘辛く煮て、うどん に入れます。石垣団子は相模原 の郷土料理です。	小	632	26.2
						中	26.3	2.6
小						小	762	30.0
						中	31.6	3.4
中						小	649	21.5
						中	26.7	2.5
大						小	803	25.3
						中	32.4	3.2

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※上記の食品以外に調味料を使用しています。
 ※献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
 (主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)



★うずらもごらんください★