

11月

給食だより



千葉市立越智小学校
令和7年11月

朝・晩が肌寒く感じられ、一日の気温の差が激しいので体調を崩しやすくなっています。いろいろな種類の感染症も流行っています。栄養のバランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

今月の給食は、地場産物を積極的に取り入れた献立があります。千葉でとれた新鮮な旬の食材をもりもり食べて、元気な身体をつくりましょう。

★ 千産千消（地産地消）のすすめ ★

一般的には『地産地消』と書いて『ちさんちしょう』と読みます。“地域で生産したものを、その地域で消費しましょう”という取り組みですが、千葉県ではそれをもじって“千葉で生産したものを、千葉で消費しましょう”という意味で『千産千消』と表現しています。今月の献立には『千産千消』の千葉市統一の料理が2回あります。

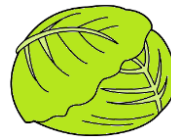


千葉市緑区高田町でとれたこまつな



5日(水)
こまつなとなまあげの
そばろいため

千葉市花見川区でとれたキャベツ



18日(火)
キャベツとくきわかめの
ちゅうかあえ

これまで給食のお米は千葉県産“ふさこがね”を使用していましたが、10月からは千葉市産の新米“こしひかり”を使用しています。

新米になってからは、子どもたちのごはんの残菜が減ったように感じます。世間では新米の高騰が続いています。給食で新米を食べられることに感謝して、残さず食べてもらえるよう、ごはんに合う給食を作っていきたいと思います。



11月の注目献立



・4日 “フレフレチキンカツ”

6日は陸上大会ですね。給食室から応援の気持ちを込めて、コーンフレークを細かく砕いたサクサクの衣のチキンカツを作ります。練習の成果が出せますように。「フレフレ！」

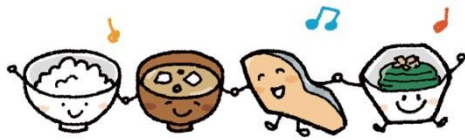
・6日 “ししゃもの春巻き”

苦手な人が多いししゃもですが、春巻きの皮で包んで油でカリッと揚げただけで、とっても食べやすくなりますね。ししゃもは小魚の仲間で、骨ごと食べられるのでカルシウムや鉄分が豊富です。



・13日 “スイートポテト”

千葉県でも多く栽培されている旬のさつまいもを蒸してつぶし、砂糖、たまご、牛乳、バターと混ぜてオーブンで焼きます。昔ながらの秋を感じる料理です。



和食はユネスコ無形文化遺産

11月24日は“和食の日”です。

和食とは、だしやみそ、しょうゆの味付けを基本とした、自然の食材を生かした食文化のことです。日本人は昔から、一汁三菜という野菜のおかずを多くとる食習慣でした。そのバランスの良い食習慣のおかげで、他国よりも生活習慣病の人が少なく、日本は長寿の国として注目を集めました。2013年、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。

私たちは日本の伝統を引き継ぎ、未来に伝えていかなければいけません。

給食レシピ



給食で人気の★鶏のさっぱり煮★

作り方

材料 鶏の手羽元4～6本分

しょうが、ねぎ・・・臭みとりなので適量

水・・・300mL しょうゆ・・・おおさじ2

砂糖・・・おおさじ1 みりん・・・おおさじ1

- ① 鍋に調味料、水、しょうがのスライスとねぎのぶつ切りを入れて沸騰させる。
- ② 手羽元肉を入れ、強火で5分、弱火で10分くらい煮る。お好みの濃さになるまで煮詰めて完成！



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。11月23日は勤労感謝の日です。感謝の気持ちをもって食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



給食で使用している主な食材の産地について

(2025年10月1日～10月31日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ピーマン	茨城	りんご、にんにく	青森
牛乳	千葉	キャベツ	銚子市、群馬	チンゲンサイ	松戸市
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	さつまいも	香取市、千葉市	しょうが	熊本
豚肉	千葉	にんじん	北海道	ねぎ	青森
鶏肉	岩手、鹿児島	ブロッコリー	旭市	えのき	新潟
たまご	千葉	とうもろこし(ホールコーン)	北海道	きょうほう	長野
生揚げ	千葉(香取)	じゃがいも	北海道	さといも	八街市
さつまいも	千葉(香取)	にら	茨城	オレンジ	オーストラリア
こんにゃく	千葉(八街)	きゅうり	福島	ほうれんそう	野田市、茨城
こまつな	船橋市、茨城	はくさい	長野	きゅうり	福島
たまねぎ	北海道	だいこん	八千代市	柿	和歌山
もやし	栃木	パプリカ	韓国	パインアップル バナナ	フィリピン