

11月 給食だより



令和7年10月30日
千葉市立金沢小学校

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩は肌寒く感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食事は、生産者の人、食べ物を運ぶ人、料理をする人、そして働いてくれているおうちの人など、たくさんの人に支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地産地消



地域でとれた食べ物を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。千葉県では、地産地消を千葉県の「千」にかけて「千産千消」と呼んでいます。給食では、普段から千葉の食材を積極的に使っていますが、11月は特に千葉県産の食材を多く使用します。新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう。

11月に使用予定の千葉県産、千葉市産の食材

- 5日(水) 千葉市産こまつな「こまつなと生揚げのそぼろ炒め」
- 13日(木) 千葉県産焼きのり
- 17日(月) 千産千消デー(千葉県産) 米、牛乳、いわし、小松菜、大根、さつまいも、海苔など
- 18日(火) 千葉市産キャベツ「キャベツと茎わかめの中華和え」
- 26日(水) 千葉市産サラダ菜「サラダ菜と豚肉のビーフンソテー」

感謝して食べよう

食事の時に、きちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？食事のあいさつには、関わった人や命への感謝の気持ちが込められています。きちんとあいさつをして、大切に食べましょう。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びまします。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



11月24日は和食の日

11月24日は“にほんしょくいい日本食”と読んで「わしょく和食の日」です。わしょく和食は、しぜん自然の恵みを生かす日本の食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。わしょく和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事です。しぜん自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。



～給食のレシピを紹介します～ 「もやしときゅうりのナムル」

材料	分量 (作りやすい量)	切り方	作り方
もやし	1袋(200g)		① きゅうりは切る。 ② もやしは茹でて冷まし、よく水気を切っておく。 ③ 調味料 A を合わせる。 ④ きゅうり、もやしを③の調味料とごまで和える。 ＊金沢小で人気の和え物です。 よかったらご家庭でもお試しください。
きゅうり	1/2本(50g)	輪切り	
中華だし(粉末)	小さじ1	(A)	
食塩	少量	(〃)	
七味唐辛子	少量	(〃)	
しょうゆ	小さじ1	(〃)	
ごま油	大さじ1	(〃)	
ラー油	少量	(〃)	
白いりごま	小さじ1		

第5期(10月分)の学校費の引き落としは11月25日(火)です。
前日までに口座残高の確認をお願いします。
引き落としができない場合は、12月15日(月)に再振替を行います。

給食でを使用した主な食材の産地(9月24日～10月23日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	鮭	北海道	さつまいも	千葉県
米	千葉県	いわし	千葉県	小松菜	千葉県、茨城県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	人参	北海道	キャベツ	千葉県、群馬県
		玉ねぎ	北海道	きゅうり	千葉県、群馬県
		じゃがいも	北海道	長ねぎ	青森県
豚肉	千葉県	大根	千葉県、北海道	みかん	熊本県
鶏肉	千葉県、山梨県	白菜	長野県	りんご	青森県