

令和8年度

11月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ 感謝して食事をしよう

- ・食事は多くの人たちの支えや自然の恵みによりできていることを知り、感謝をして食事をする。
- ・心をこめて食前、食後のあいさつをする。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
2	3	4	5	6
ふりかえ きゅうぎょう び 振替休業日 	 文化の日	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 イカメンチカツ とりにく 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 マーガリン ブラウンシチュー ウインナーとキャベツのソテー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉かやき とんぶりあえ ごまひじき佃煮 あきたどっさりりんごゼリー
9	10	11	12	13
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー ツナサラダ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのレモン醤油煮 いそ煮 豚汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あきた 秋田ぎゅうぎゅう丼 ホットなポテ豆がっこサラダ じゅんさいスープ お米のババロア	ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳 てりやきチキン いろど 彩りソテー こめ 米粉のクリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくげんに 筑前煮 みそ汁 だいず 大豆ふりかけ
16	17	18	19	20
むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうか 中華あえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にしんの照り煮 やさい 野菜のカレー炒め みそ汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのソテー すまし汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 マーマレード あきたし 秋田市産ポテトコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	 こうかい けんきゅうかい 公開研究会
23	24	25	26	27
 勤労感謝の日	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツメンチカツ パックソース だいこん 大根のべっこう煮 かきたま汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アドボ おんやさい 温野菜サラダ とうふ 豆腐のスープ	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 だいず チョコ大豆クリーム カレーうどん フルーツヨーグルト	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの蒲焼き やさい 野菜ソテー みそ汁
30	●だしのとり方● ★昆布、煮干しは、水から かつお節は、沸騰した湯に入れる。  昆布 煮干し かつお節			今月は「まるごと秋田を食べよう給食」月間 今月は「まるごと秋田を食べよう給食」月間です。秋田の食材を取り入れた給食がたくさん登場しますので、毎日の給食の食材に注目して食べてくださいね。 

※予定こんだてにつき変更になることがあります。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たちは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。食文化では、「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が、2024年に登録されました。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」と定めています。学校給食では、ごはん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。



かつおやしいたけ、煮干し
だしのうま味を味わってみよう

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせ、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



お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11月23日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事である「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされていて、これにちなんで、赤飯文化啓発協会

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によっては甘納豆や落花生を使ったり、里芋を加えたりとさまざまなお赤飯が親しまれています。



今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・牛乳・・・岩手 ・豚肉・・・秋田 ・鶏肉・・・岩手、青森

野菜・きのこ(種類)	産地	野菜・きのこ(種類)	産地
にんじん	青森、北海道、熊本、千葉	きゅうり	鹿角、宮城、茨城
キャベツ	青森、岩手、由利本荘	大根	青森、山形
にんにく	青森	ごぼう	青森
玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	能代、四ツ小屋、群馬、茨城
じゃがいも	北海道	れんこん	茨城
まいたけ	新潟	えのき	新潟
長ねぎ	鹿角、能代、由利本荘、四ツ小屋	にら	栃木、山形
干し菊	青森	ピーマン	茨城、高知
とんぶり	大館	万能ねぎ	宮城
しょうが	高知	小松菜	大仙、四ツ小屋、飯島、茨城