給食献立予定表　11月

江東区立有明西学園
校　長：井熊　豪
栄養士：吉原　阿紀奈・佐藤　優子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	 たんぱく質 g
						(上)前期	(下)後期
2 月	ご飯			米			
	しいらのあずま煮	○	しいら	かたくり粉,さとう,ごま	しょうが	668	31.5
	菊花あえ			さとう,ごま	はくさい,もやし,こまつな,菊	838	39.7
	さつま汁		鶏肉,豆腐,かまぼこ	つきこんにゃく,さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな		
4 水	親子丼		鶏肉,卵	米,麦,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,こまつな	694	27.2
	わかめ入りゆで野菜	○	わかめ	さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	866	33.4
	アップルゼリー		アガー	さとう	りんごジュース,りんご缶		
5 木	ホットドック		ウィンナー	コッペパン	キャベツ	586	20.6
	ミネストローネスープ	○	ベーコン,ウィンナー	じゃがいも,さとう,マカロニ	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	720	24.6
	フルーツのヨーグルト添え		ヨーグルト		みかん缶,黄桃缶,パイン缶		
6 金	ご飯			米		634	28.4
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	さとう,かたくり粉	しょうが		
	ふろふき大根			さとう,かたくり粉	だいこん,ゆず	796	35.8
	みそ汁(じゃが・揚げ・豆腐)		油揚げ,豆腐	じゃがいも	にんじん,しめじ,ねぎ,こまつな		
9 月	鳥飯		鶏肉	さとう,かたくり粉	しょうが,たまねぎ,りんご,レモン果汁	675	28.6
	かぶの塩昆布和え	○	塩昆布	ごま,さとう	はくさい,かぶ,にんじん,こまつな	943	44.3
	山菜鍋風汁		豚肉,豆乳,油揚げ	ごま	にんにく,たまねぎ,はくさい,にんじん,ごぼう,しめじ,えのきたけ,まいたけ,ねぎ,しょうが,こまつな		
10 火	ご飯			米		733	35.0
	いかのレモンしょうゆかけ	○	いか	かたくり粉,さとう	レモン果汁		
	生揚げ入り回鍋肉		豚肉,生揚げ	さとう,かたくり粉	しょうが,にんにく,干ししいたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	916	43.7
	中華風卵入りコーンスープ		豚肉,卵	じゃがいも,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,コーン缶,こまつな		
11 水	和風スパゲッティ		ベーコン,豚肉,のり	スパゲッティ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,エリンギ,万能ねぎ,江戸菜	595	22.5
	コーン入りゆで野菜	○		ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,コーン缶	737	27.1
	スィートポテト		生クリーム,卵,牛乳	さつまいも,さとう,バター			
12 木	吹き寄せご飯		油揚げ	米,くり,さとう	にんじん,しめじ,はす	586	25.1
	ししゃものもみじ揚げ	○	ししゃも	米粉,ごま	にんじん		
	海藻入りゆで野菜サラダ		くきわかめ	ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,もやし	723	30.7
	みつばのすまし汁		豆腐,かまぼこ		たまねぎ,ねぎ,こまつな,糸みつば		
13 金	ふわふわキーマカレー		豚肉,大豆,豆腐	米,オリーブ油,ﾊﾞﾀｰ,小麦粉	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト缶,さやいんげん	620	20.8
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ入りゆで野菜	○	ハム	さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ	761	25.2
	りんご				りんご		
16 月	ご飯			米		629	31.2
	鮭のバターしょうゆ焼き	○	鮭	バター			
	カレー風炒め		豚肉	じゃがいも,つきこんにゃく,さとう,ごま	にんじん,ごぼう	788	39.2
	みそ汁(白菜　ｴﾉｷ　油揚げ)		油揚げ		はくさい,えのきたけ,ねぎ,こまつな		
17 火	ミルクパン			ミルクパン		670	30.8
	ツナとベンネの豆乳グラタン	○	鶏肉,ツナ,豆乳,チーズ	米粉,じゃがいも,ベンネ,パン粉	たまねぎ,エリンギ,パセリ	835	39.3
	ゆで野菜(ｶﾞｰﾘｯｸ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)		ハム		キャベツ,にんじん,しめじ,にんにく,たまねぎ		
18 水	ご飯			米		662	27.4
	卵焼き	○	鶏肉,大豆,卵	さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん		
	変わりきんぴら		豚肉	ごま油,つきこんにゃく,さとう,じゃがいも,ごま	ごぼう,にんじん	835	34.6
	みそ汁（さつまいも・大根）		わかめ	さつまいも	だいこん,だいこん葉		
19 木	麻婆丼		豚肉,豆腐	米,さとう,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,さやいんげん	671	27.8
	ピリ辛きゅうり	○		さとう,ごま油	だいこん,きゅうり,しょうが	834	33.9
	カルピスゼリー		カルピス	さとう	みかん缶		
20 金	炒めそば五目あんかけ		豚肉,うずら卵	中華めん,油,さとう,かたくり粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,こまつな	613	24.5
	青のりポテト	○	あおのり	じゃがいも		751	29.7
	みかん				みかん		
25 水	赤飯		ささげ	米,もち米,ごま		579	28.2
	赤魚の煮付け	○	赤魚	さとう	しょうが		
	ゆで野菜からしじょうゆ				はくさい,もやし,こまつな	717	35.6
	すまし汁		わかめ,かまぼこ	麸	にんじん,ねぎ,こまつな		
26 木	ピザトースト		ベーコン,ハム,チーズ	食パン	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,ピーマン	606	29.0
	ビーンズチャウダー	○	ベーコン,豚肉,レンズまめ,牛乳,生クリーム	じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ	729	34.9
	ツナサラダ		ツナ	さとう	こまつな,キャベツ,きゅうり,コーン缶		
27 金	ごはん			米		597	20.7
	鶏じゃが（トック入り）	○	鶏肉	つきこんにゃく,じゃがいも,ごま油,トック,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさいキムチ漬,干ししいたけ,こまつな	735	24.9
	ゆで野菜（ごまかけ）			さとう,ごま	はくさい,もやし,こまつな,にんじん		
30 月	ﾋﾟﾗﾌのきのこｿｰｽかけ		鶏肉,牛乳,生クリーム	米,オリーブ油,バター,小麦粉	にんじん,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム,生しいたけ,しめじ,パセリ	706	18.8
	ｺﾛｺﾛﾎﾟﾃﾄのﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ	○		じゃがいも,はちみつ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	877	22.8
	フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん缶,パイン缶,黄桃缶		

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
※栄養価表記は、（前期）は３・４年生、（後期）は７・８・９年生の値です。
※５日（木）～９日（月）はおはなし給食を出します。
※25日（火）は11月24日が開校記念日・和食の日ということでお赤飯の和食の献立になっています。

１８回平均		
(前　期)	**644**	**26.5**
(後　期)	**801**	**32.5**

11月の給食指導目標：　和食について知ろう！

11月 給食だより

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

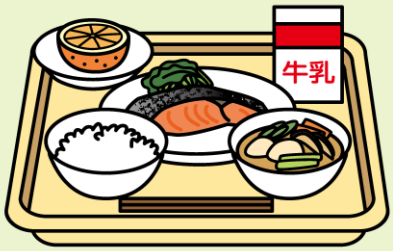


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

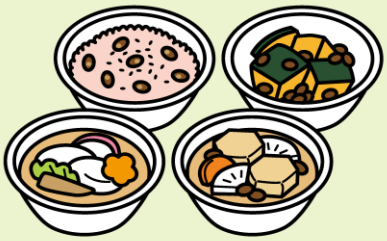
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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

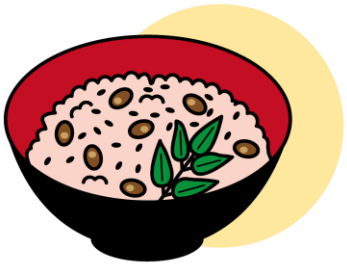




お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

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「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おり、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

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、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。

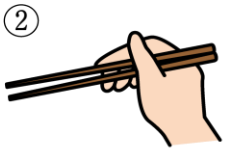


はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

① 

② 

③ 

④ 

⑤ 

【 正しい持ち方は⑤です 】



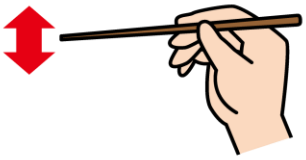
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かす。



③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

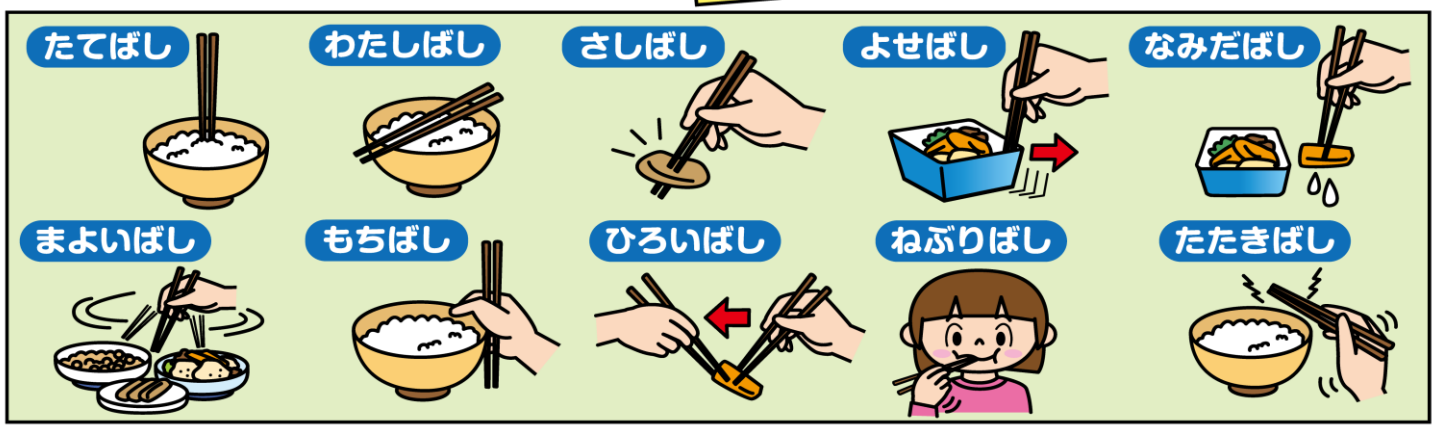


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っている
おわんは手に持ち、
姿勢よく
食べましょう。



食べ物が口に入って
いるときは、
口を閉じま
しょう。



みんなが楽しくなる話を
心がけましょう。

