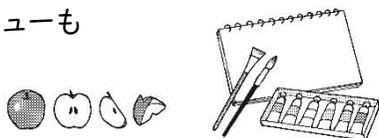


# 11月の給食だより

令和6年10月31日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子

収穫祭、芸術祭、スポーツフェスティバル…秋は何かと行事の多い季節です。今月は給食にもさまざまな行事メニューが組み込まれています。ラッキースター給食、小松菜給食の日、高学年の児童が考え、給食メニューコンクールにエントリーされたメニューも今月から順次取り入れていきます。どうぞ献立表をご確認ください。



## 11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯を作るためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯を作り、カルシウムは歯のおもな構成成分になります。ビタミンAやCは歯を作ったり、強くしたりするために必要な成分で、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けています。

強い歯を作るために必要な栄養素がとれる食べ物をふだんから食事に取り入れていきましょう!!



<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	<b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 	<b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど 
<b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など 	<b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など 	

## 11月19日(火) ラッキースター給食

今年度第2弾!!この日は給食の中ににんじんを星型に型取りした“ラッキースターにんじん”が隠されています。そのラッキーな☆を見つけられるのはクラスに1人だけ。今回は誰が幸運(ラッキー)を手に入れるでしょうか?? 次回は2月、最終回です!!



## 11月28日(木) 野菜の日



れんこんの主な成分はでんぷんですが、ビタミンCや食物繊維も豊富です。れんこんのビタミンCは熱に強く壊れにくいといわれています。穴が開いていて先が見通せることから、縁起物としておめでたい料理にもよく使われています。

## 11月15日(金) こまつな給食の日

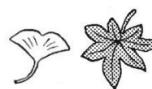
毎年、5年生、6年生児童の夏休みの宿題のひとつに給食メニューコンクールへの応募があります。本校でも10作品がエントリーしました。選ばれたメニューは11月~3月のメニューのどこかに登場させたいと考えています。11月は、  
5年1組 日野 希美さん  
「枝豆入りキーマカレーライス」  
5年2組 堤 佑奈さん  
「いろいろ野菜スープ」  
を取り入れました。給食用にアレンジはしますが、できるだけ再現したいと思っています!!お楽しみに♪

この日は足立区の農家の方々が給食のために無償で小松菜を提供してくださいませ。  
「小松菜」と名付けたのは、徳川八代将軍 吉宗だと伝えられており、吉宗は小松川(現在の江戸川区)に鷹狩りに行った際、献上された青菜をととても喜び、まだ名前がなかった青菜に「小松川の里の菜」で、小松菜と命名したとか。

## 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、食べ物を作る農家さん、畜産農家、漁師、食べ物を運ぶ運送業者、そして給食を作る調理員など、多くの人の努力や苦勞、協力のもとに成り立っています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。





# 11月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	金	牛乳	ごはん、白身魚とじゃが芋のみそ炒め 海藻サラダ、カレーごまふりかけ	牛乳、バサ、みそ、ツナ、わかめ	米、でんぷん、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、コーン、きゅうり	今月の給食目標は「感謝して食べましょう！」です。気持ちをこめて、いただきますのあいさつをしましょう。
6	水	牛乳	パンプキンシュガートースト、豆腐サラダ レンズ豆のトマトシチュー	牛乳、豆腐、わかめ、レンズまめ、豚肉、ベーコン	パンプキンパン、マーガリン、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、玉ねぎ、にんにく、たまごだけ、トマト缶	パンプキンパンにシュガーバターを塗って焼き上げます、かぼちゃの香りと甘みがほんのり感じられるパンです。
7	木	牛乳	いかとあさりのクリームライス、 しょうゆドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、いか、あさり、白いんげん、粉チーズ	米、オリーブ油、油、小麦粉、バター、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、こまつな、もやし、コーン	定番のえびクリームライスを、別のシーフードを用いたアレンジバージョンです。どんな味に仕上がるでしょう。
8	金	牛乳	【いい歯の日】 たまごとじうどん、ししゃもの磯辺揚げ ツナと野菜のごまだれあえ	牛乳、鶏肉、油あげ、たまご、ツナ、ししゃも、あおりのり	うどん、でんぷん、油、ごま油、砂糖、ごま、米粉、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	118でいい歯の日！今日はよく噛んで食べることを意識してみよう。よく噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。
11	月	牛乳	麻婆豆腐丼、わかめと大根のサラダ	牛乳、豚肉、レバー、豆腐、大豆、みそ、わかめ、ツナ	米、麦、油、ごま油、でんぷん、砂糖	にんじん、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、にら、だいこん、こまつな、キャベツ	麻婆豆腐にはしょうが、にんにく、長ねぎなどの香味野菜がたっぷり使われます。体温を上げさせ、新陳代謝を高める効果があります。
12	火	牛乳	ごはん、干草焼き、ごまあえ、みそ汁 のりのこぶ茶ふりかけ	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、豆腐、わかめ、油あげ、みそ、のり	米、油、砂糖、ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、こまつな、もやし、長ねぎ、だいこん	今日はよく噛んで食べることを意識してみよう。よく噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。
13	水	牛乳	ミートドッグ、ポトフ、スライスパン	牛乳、レンズまめ、豚肉、豚レバー、チーズ、ベーコン	無塩パン、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、セロリ、だいこん、パイン缶	パンを食べる時などは手を使います。食事の前には石けんを泡立て、手をきれいに洗いましょう。
14	木	牛乳	ごはん、大豆入りいかのチリソース、中華あえ 豆腐と卵のスープ	牛乳、いか、大豆、鶏肉、たまご、豆腐	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、えのきだけ	いかは体を作るもとになる赤色グループの食材です。たんぱく質が豊富で、低カロリー、ヘルシーな食材として人気です。
15	金	牛乳	【小松菜給食の日】 ☆給食メニューコンクール作品☆ 小松菜の五目チャーハン、いろいろ野菜スープ 小松菜とさつま芋のケーキ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、豆腐	米、ごま油、油、じゃがいも、バター、砂糖、はちみつ、小麦粉、さつまいも	干しいたけ、にんじん、こまつな、長ねぎ、しょうが、キャベツ、えのきだけ	今日は小松菜給食の日、今年是小松菜を使ったデザートに初挑戦！いろいろ野菜スープは5年2組：堤佑奈さんが考えた給食メニューコンクールの作品です。お楽しみに☆
18	月	牛乳	ごはん、魚の韓国みそ焼き、ナムル、トックスープ	牛乳、さわら、みそ、鶏肉	米、ごま油、砂糖、ごま、トック	長ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、はくさい、干しいたけ	韓国風サラダにはコチュジャンという韓国由来の、とうがらしを使った調味料が使われています。
19	火	牛乳	【ラッキースター給食】 塩タンメン、カレーまん、菊花みかん	牛乳、豚肉	中華めん、油、ごま油、砂糖、でんぷん、小麦粉	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ、こまつな、たけのこ、みかん	ラッキースター第2弾！幸運な☆に出会えるのはクラスに一人だけ。さて、今回幸運をつかむのは誰でしょう？？クラスみんなで楽しんでください。
20	水	牛乳	おさつトースト、キャロットポタージュ、 じゃこ入りサラダ	牛乳、生クリーム、白いんげん、豆腐、ちりめん	食パン、さつまいも、砂糖、バター、ごま、じゃがいも、ごま油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	さつま芋には食物繊維がたっぷり。食物繊維には糖質や脂肪の吸収をさまたげるはたらきがあります。
21	木	牛乳	☆給食メニューコンクール作品☆ 枝豆入りキーマカレー、コーンサラダ りんご	牛乳、若肉、レンズまめ	米、油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、にんじん、ピーマン、コーン、キャベツ、こまつな、りんご	今日の枝豆入りキーマカレーは5年1組：日野希美さんが考えた給食メニューコンクールの作品です。お楽しみに☆
22	金	牛乳	わかめごはん、にぎすのレモン風味、 キャベツのごまあえ、なんばん汁	牛乳、わかめ、にぎす、鶏肉、豆腐、みそ	米、でんぷん、油、はちみつ、ごま、砂糖、じゃがいも	レモン果汁、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こんにゃく	和食メニューです。ご飯は左、汁は右、おかずは真ん中の上に置きましよう。今日は食器の位置にも気を配ってみましよう。
25	月	牛乳	シーフードピラフ、レバーとポテトのカレー絡め フレンチサラダ	牛乳、いか、きえび、鶏肉、豚レバー	米、オリーブ油、油、でんぷん、じゃがいも、砂糖、ごま	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	レバーには鉄分がたっぷり含まれています。鉄分は血液を作るもととなる大事な成分です。二ガテな人も頑張ってみましよう!!
26	火	牛乳	ごはん、いかの甘辛揚げ、おかかあえ、田舎汁	牛乳、いか、けずり節、生あげ、みそ	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ	豆腐の表面を油で揚げたものを生揚げといいます。生揚げも大豆を加工して作られる大豆製品の仲間です。
27	水	牛乳	米粉パン、トマトクリームシチュー、 シュリンプサラダ、かき	牛乳、鶏肉、粉チーズ、えび	米粉パン、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、かき	柿(かき)のおいしい季節になりました。柿にはビタミンC、タンニンが多く、とって健康にいいといわれる果物です。
28	木	牛乳	【野菜の日】 ごはん、れんこんとひじきのハンバーグ、 粉ふき芋、大根と白菜のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、豆腐、ひじき、大豆、たまご、豆腐	米、パン粉、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも、ごま	玉ねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、だいこん、はくさい、にんじん、こまつな	今日は野菜の日。今月の野菜はれんこんです!!れんこんはうすく切るとシャキシャキ、厚く切るとホクホク、さまざまな食感を楽しめる食材です。
29	金	牛乳	ブロッコリーのクリームスパゲティ じゃが芋のごまドレサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、パイン缶	ブロッコリーは冬に美味しい冬野菜の仲間。冬野菜は寒い季節を生き抜くために、中に栄養をたっぷり蓄える特徴があります。

今月の給食目標 「感謝して食べましょう」

\*食べ物の命をいただくことに感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう!

「いただきます」 「ごちそうさまでした」



今月の平均エネルギー 598Kcal, たんぱく質25.7g, 脂質20.5g, 塩分2.1g/日

たくさんの人々の協力があり、給食が作られています。



\*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。