

# 給食だより 11月

## 感謝して食べよう

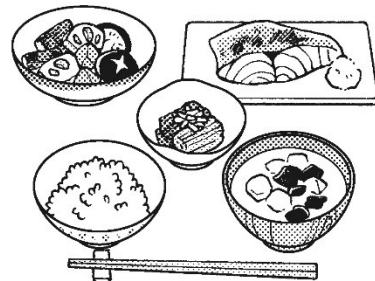
わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵のおかげで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



\*\*\*\*\*

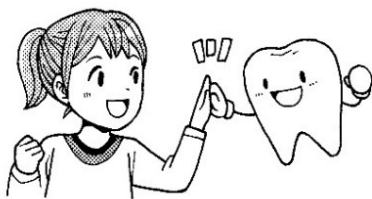
## ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*

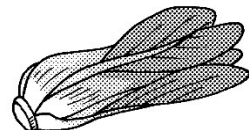
## 11月8日はいい歯の日



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

-----\*

小松菜は東京都の江戸川区が発祥の地とされています。現在、小松菜は一年中食べることができるようになりましたが、本来は冬の野菜です。足立区は、東京都内で3番目に多く小松菜を生産しています。学校給食でつかわれる小松菜も全て足立区で生産された小松菜です。今年も11月に『小松菜給食』の日があります。生産者の方に感謝しておいしく給食を食べましょう。



-----\*

## かぶのあえもの

— 材料 —	— 分量（4人分） —
・かぶ（葉つき）	4個
・キャベツ	3枚
・にんじん	1／6本
・しょうゆ	大さじ1弱
・酢	小さじ1
・みりん	小さじ1／2
・砂糖	小さじ2弱
・レモン汁	少々

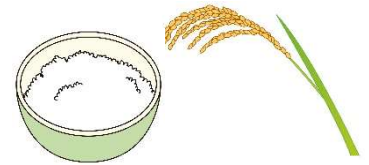
— 作り方 —

- ① かぶ・人参はいちよう切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 野菜を茹でて、水気を切り、冷やしておく。
- ③ しょうゆ～砂糖までを合わせて、電子レンジに500Wで30秒加熱する。
- ④ ③にレモン汁を加えてよく混ぜ、冷やしておく。
- ⑤ ドレッシングと野菜と和える

♪ 完成 ♪

今年も魚沼産コシヒカリ給食を実施します！足立区の中学生在が自然教室でお世話になった魚沼市でとれた、新米のコシヒカリをいただきます。当日はコシヒカリをおいしく食べることができる、新潟県の郷土料理を提供します。

おいしい新米のコシヒカリと新潟県の郷土料理をぜひ楽しみにしてください。



### みせっしゅしょくひん

## 未摂取食品はありませんか？



足立区内で食物アレルギーの新規発症が増加しています。入学の際にもお願いしていますが、給食で初めて食べる食材がないようにしてください。特にくるみやカシューナッツなどのナッツ類での事故が多くなっており、必ずご家庭で一度食べてみるようにしてください。

安心・安全な学校給食の運営にご協力をお願いいたします。



きゅうしょく

## 11月のテーマ給食

- |          |                  |          |                 |
|----------|------------------|----------|-----------------|
| ★ 1日（金）  | 魚沼産コシヒカリ給食       | ★ 15日（金） | 小松菜給食           |
| ★ 5日（火）  | 学芸会献立            | ★ 18日（月） | 学芸会献立           |
|          | 5年生「魔法をすてたマジョリン」 |          | 2年生「きつねのおきゃくさま」 |
| ★ 8日（金）  | 学芸会献立            | ★ 20日（水） | 旬の食材献立 りんご      |
|          | 1年生「おおきなかぶ」      | ★ 21日（木） | 学芸会献立           |
| ★ 11日（月） | 学芸会献立            |          | 6年生「三太郎」        |
|          | 4年生「ほんとうの宝物は？」   | ★ 22日（金） | 学芸会献立           |
| ★ 14日（木） | 学芸会献立            | ★ 27日（水） | 旬の食材献立 こまい      |
|          | 3年生「何でも引き受け株式会社」 |          |                 |





日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
1	金	ごはん(魚沼産コシヒカリ)  魚沼産コシヒカリ給食 タレカツ ごま酢和え のっぺい汁	○ 牛乳	鶏肉・木綿豆腐	米・パン粉 砂糖・じゃがいも こんにゃく 片栗粉	揚げ油 白いりごま	こまつな にんじん	しょうが・キャベツ・もやし ごぼう・えのきたけ ながねぎ	620	27.8	
5	火	キャベツのスパゲッティ  学芸会献立(5年生) 山と森のグリーンサラダ マジョリンのアップルパイ	○ 牛乳	ベーコン・豚肉 ツナ缶	スパゲッティ 砂糖・パイシート	サラダ油 バター	にんじん ブロッコリー	にんにく・キャベツ・たまねぎ えのきたけ・きゅうり りんご・レモン汁	588	23.0	
6	水	ごはん 肉じゃが 五色和え 菊花みかん	○ 牛乳	豚肉・生揚げ	米・じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	にんじん こまつな	たまねぎ・干しいたけ グリーンピース・キャベツ だいこん・冷凍ホールコーン みかん	619	22.3	
7	木	いわしのひつまぶし ごま和え さつま汁	○ 牛乳・わかめ	いわし・鶏肉 木綿豆腐 赤みそ・白みそ	米・大麦 片栗粉・砂糖 さつまいも こんにゃく	揚げ油 白いりごま ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが・もやし・キャベツ だいこん・ごぼう・ながねぎ	649	25.6	
8	金	コッペパン  学芸会献立(1年生) 鮭のキッシュ おおきなかぶのクリームスープ	○ 牛乳・生クリーム ピザチーズ	生サケ・たまご 鶏肉 いんげんまめ	コッペパン 小麦粉	バター・油 豆乳クリームバター	ほうれんそう かぶ にんじん パセリ	マッシュルーム・かぶ キャベツ・ぶなしめじ	631	33.4	
11	月	丸パン  学芸会献立(4年生) お宝コロック ボイルキャベツ ABCスープ ダイヤモンドゼリー	○ 牛乳・粉寒天	豚ひき肉・たまご ウインナー うずら卵 ベーコン	丸パン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉・パン粉 砂糖・マカロニ	バター・揚げ油	にんじん	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・ナタデココ	647	23.5	
12	火	ごはん 魚のソース煮 野菜の和え物 いなか汁	○ 牛乳	さば・生揚げ 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・砂糖 こんにゃく	ごま油	こまつな にんじん	しょうが・もやし・キャベツ 冷凍ホールコーン だいこん・ながねぎ	631	29.2	
13	水	豆腐のそぼろ丼 きびなごの唐揚げ すまし汁	○ 牛乳・きびなご わかめ	鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 絹ごし豆腐	米・大麦・砂糖 小麦粉・片栗粉	白いりごま・油	にんじん グリーンピース	ながねぎ・しょうが・たまねぎ 干しいたけ・にんにく えのきたけ	630	31.9	
14	木	れんこんの炊き込みごはん  学芸会献立(3年生) じゃがいものみそドレ なんでも引き受け株式会社のみそ汁	○ 牛乳	鶏ひき肉 白みそ・豚肉 油揚げ・赤みそ	米・砂糖 じゃがいも さつまいも 糸こんにゃく	油・ごま油 白いりごま	にんじん	れんこん・キャベツ きゅうり・ごぼう・だいこん ぶなしめじ・ながねぎ	618	20.7	
15	金	小松菜入りほうとうどん  小松菜給食 大豆と小魚の甘酢和え 小松菜の米粉ケーキ	○ 牛乳 かえり煮干し 生クリーム	鶏肉・油揚げ 白みそ・赤みそ 大豆・たまご	冷凍ほうとうどん こんにゃく 片栗粉・砂糖 米粉	揚げ油 白いりごま 豆乳クリームバター	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん・ごぼう 干しいたけ・はくさい ながねぎ	656	30.2	
18	月	セサミトースト  学芸会献立(2年生) きつねのおきやくさまシチュー マカロニサラダ	○ 牛乳・生クリーム	鶏肉 いんげんまめ 調製豆乳	食パン・はちみつ じゃがいも 小麦粉・マカロニ 砂糖	白すりごま 白いりごま バター・油	ブロッコリー パセリ にんじん	ぶなしめじ・エリンギ マッシュルーム・まいたけ たまねぎ・キャベツ きゅうり・冷凍ホールコーン	610	24.2	
19	火	ごはん 鮭の揚げ出汁 甘酢和え けんちん汁	○ 牛乳	生サケ・豚肉 木綿豆腐・油揚げ	米・片栗粉 米粉・砂糖 さといも こんにゃく	揚げ油	にんじん	キャベツ・もやし・だいこん ごぼう・ながねぎ	652	28.5	
20	水	回鍋肉丼  旬の食材献立 中華サラダ りんご	○ 牛乳	豚肉・赤みそ 八丁味噌 冷凍むきえび	米・大麦・砂糖 でんぷん 緑豆はるさめ	油・ごま油	にんじん ピーマン	しょうが・にんにく・たけのこ キャベツ・きゅうり・りんご	618	22.4	
21	木	金太郎ごはん  学芸会献立(6年生) 竜宮城のサラダ きびだんご汁	○ 牛乳・わかめ	鶏ひき肉・鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米・砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油・サラダ油	にんじん こまつな	ごぼう・キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン たまねぎ・だいこん 干しいたけ	642	26.6	
22	金	チキンライス  学芸会献立 レタスのスープ 学芸会クッキー	○ 牛乳	鶏肉・たまご	米・小麦粉 砂糖	油・バター	トマトジュース にんじん	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・レタス たけのこ	613	20.5	
23	土	ポークカレー ツナサラダ フルーツポンチ	○ 牛乳	豚肉・ツナ缶	米・じゃがいも 小麦粉・はちみつ 砂糖	サラダ油・バター ごま油	にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく・グリーンピース キャベツ・もやし みかん缶・ハイン缶 もも缶	676	23.9	
27	水	わかめごはん  旬の食材献立 小魚のレモンソース じゃこ和え なんぼん汁	○ 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	こまい・鶏肉 木綿豆腐・白みそ	米・片栗粉 はちみつ こんにゃく じゃがいも	白いりごま 揚げ油・ごま油	にんじん こまつな	レモン汁・はくさい・もやし しょうが・ごぼう・だいこん ながねぎ	593	24.1	
28	木	ごはん いかのかりん揚げ 華風和え 根菜汁	○ 牛乳	いか・油揚げ	米・片栗粉 米粉・砂糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油・ごま油	にんじん	しょうが・キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん・ながねぎ	603	23.9	
29	金	アーモンド揚げパン ポークビーンズ ゴマドレッシングサラダ	○ 牛乳	いんげんまめ 豚肉	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 アーモンド 白いりごま	にんじん トマト缶	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン	619	23.7	

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校HPIにて給食写真を毎日更新しています♪是非ご覧ください！

区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
11月分平均	533	627	721
足立区所要量	527	620	713

今月は学芸会です！給食でも学芸会とコラボした献立を提供します。  
各学年の演目に合わせたメニューが出るので、  
どんな料理が出るか楽しみにしてください！  
学芸会当日(児童鑑賞日)にも、デザートのカッキーを学芸風にアレンジする  
予定なので楽しみにしてください！

