

11月のこんだてひょう

文京区立礪川小学校

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	1杯あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	マーボーライス		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, にら	631 kcal
	春雨サラダ		わかめ	春雨, 砂糖, ごま油, ★ごま	もやし, キュウリ, 人参	25.0 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	20.4 g
5 火	麦ご飯			米, ★押麦		632 kcal
	汁講(しるこ)		豚肉, 油揚げ	油, じゃが芋	人参, 大根, 長ねぎ	31.1 g
	具だくさんたまごやき		鶏肉, 豆腐, ★卵	油, 砂糖	長ねぎ, 人参	24.9 g
6 水	おひたし				キャベツ, 小松菜, 人参, えのきだけ	2.3 g
	丸パン			★丸パン		613 kcal
	ポトフ		豚肉, 大豆	油, でんぷん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ, マッシュルーム	30.4 g
7 木	シェパーズ・パイ		★牛乳, 豚肉, ★プロセスチーズ	じゃが芋, ★バター, 油	にんにく, 玉ねぎ, 人参	27.3 g
	ごはん			米		2.6 g
	白菜のみそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		長ねぎ, 白菜, えのきだけ, まいたけ	26.5 g
8 金	さばカレー焼き		★たいせいようさば		にんにく	26.0 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.5 g
	ハヤシライス		豚肉	米, 油, じゃが芋, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ, トマト	683 kcal
11 月	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	24.0 g
	ベイクドチーズケーキ		★クリームチーズ, ★ヨーグルト, ★卵	砂糖, ★小麦粉		26.0 g
	スバゲッティミートソース		豚肉	★スバゲティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参	541 kcal
12 火	ABCミネストローネスープ			油, ★ABCマカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ, マッシュルーム, トマト	23.8 g
	梨				★なし	17.4 g
	麦ごはん			米, ★押麦		2.6 g
13 水	けんちん汁		豚肉, 豆腐	油, じゃが芋	人参, 大根, しめじ	626 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも			27.5 g
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぷん, じゃが芋, 油		23.9 g
14 木	キーマカレー		豚肉, ひよこまめ	米, ★押麦, 油, 砂糖, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, ピーマン, 切干しいごん	1.8 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖, ★ごま	キャベツ, 人参	656 kcal
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイ	25.5 g
15 金	ごはん			米		20.8 g
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	1.9 g
	あまから鶏だいこん		鶏肉	油, 砂糖, でんぷん	しょうが, 大根, かねぎ	564 kcal
16 土	いそあえ		のり		もやし, 小松菜, 人参	24.0 g
	米粉パン			★米粉パン		2.4 g
	シータのシチュー		鶏肉	油, じゃが芋, 油, 米粉	にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト	518 kcal
19 火	チップスサラダ			油, じゃが芋, オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, 玉ねぎ	22.1 g
	カラフルジャンバラヤ		鶏肉	米, 油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン	22.2 g
	コスモススープ		鶏肉, ベーコン, 大豆	じゃが芋, 米粉マカロニ	玉ねぎ, 人参	643 kcal
20 水	しゅわしゅわボンチ		粉寒天	砂糖	みかん, ★パイ, レモン	23.5 g
	上海焼きそば		豚肉, ★うずら卵	★中華めん, 油, でんぷん, ごま油	しょうが, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, キャベツ, 小松菜	18.9 g
	華風漬け			ごま油, 砂糖	キュウリ, 大根	2.3 g
21 木	りんご				★りんご	20.9 g
	セルフすき焼き丼		豚肉, 豆腐	米, 油, 糸こんにゃく, じゃが芋, 砂糖	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ	2.4 g
	カリカリサラダ		油揚げ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	604 kcal
22 金						23.8 g
	ごまごはん			米, ★ごま		20.9 g
	五目スープ		鶏肉, 大豆, わかめ	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ	1.8 g
22 金	白身魚のチリソースかけ		ホキ	米粉, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	596 kcal
	野菜サラダ		わかめ	オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, ブロッコリー, コーン, 玉ねぎ	19.1 g
	ビザドック		ベーコン, ★プロセスチーズ	★コッペパン, 油	玉ねぎ, ピーマン	2.5 g
22 金	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, ★牛乳	油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, 人参, コーン	655 kcal
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	25.0 g
						27.7 g
						2.9 g

音楽会
献立週間

日	メニュー	材料	栄養成分
25月	お茶		505 kcal
	魚沼産コシヒカリ	米	22.0 g
	スキー汁	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	さつま芋, こんにゃく
	鮭のてりやき	★さけ	人参, しめじ, 長ねぎ, 大根
26火	大根のごまみそ	赤みそ	しょうが
	チキンライス	鶏肉	砂糖, ごま油, ★ごま
	オムレツ	米, ★米粒麦, 油	キャベツ, 大根, 人参
	フレンチサラダ	ベーコン, 鶏肉, ★卵	油
27水			キャベツ, 人参, 玉ねぎ
	つけめん(みそ)	豚肉, 赤みそ, 白みそ	★中華めん, 油, ラード, でんぶん, ごま油
	大学芋		人参, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, 長ねぎ
			さつま芋, 油, 砂糖, ★ごま
28木			20.6 g
	ツナそぼろご飯	ツナ, 鶏肉	米, ★米粒麦, 砂糖, 油
	ほうとう入り和風汁	豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, ★ほうとう
	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖
29金			ぶどうジュース
			2.8 g
	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン, 油, 砂糖
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉, 豆腐, わかめ	でんぶん, 春雨, ごま油
	野菜のごまあえ		えのきだけ, しょうが, 人参, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ
			砂糖, ★ごま
			キャベツ, もやし, 小松菜, 人参
			2.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー(kcal)611~650たんぱく質(g)21.1~32.5

れきせん給食新聞

令和6年11月
文京区立礪川小学校
栄養士 長橋 道子



11月は読書月間です

←本のイラストがある日はおはなし給食です。

礪川小学校では、図書室と給食室がタッグを組み、読書月間にあわせて、「おはなし給食」という本にちなんだ料理を提供します。有名なシリーズもの本や絵本、民話など、低学年から高学年まで楽しめる様々な物語が登場予定です！読書好きが多い礪川小学校では、ファンの多いおはなし給食です。そんなファンの声にお応えして、今年度は昨年度よりさらにパワーアップし、音楽会献立週間以外は毎日楽しめるように考えました！本と食の共通点は人生を豊かにしてくれるところだと思います。おはなし給食を通して食べることと本を読むことを繋げ、出会いと気付きのある11月になるといいなと願っています。

11月8日「いい歯の日」



11月8日は「いいは」語呂合わせから日本歯科医師会が定めた記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく色々な効果が期待できます。

食べすぎを防ぎ、肥満を予防する

味が分かり、味覚が発達する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

脳が活性化し集中力が高まる

11月24日[和食の日]給食紹介

11月24日は1(い)1(い)2(にほん)4(しょく)で和食の日です。礪川小学校では、11月25日に新潟県魚沼産こしひかりの新米をを提供します。

= 魚沼産の新米とお茶 =

魚沼市の新米を緑茶と一緒に味わいます。汁ものは新潟県の郷土料理であるスキー汁、馴染み深い鮭と一緒にいただきます。

= 献立 =

緑茶
魚沼産こしひかり
スキー汁
鮭のてりやき
大根のごまみそ

【魚沼市の田んぼの様子】



【魚沼産こしひかりの稲穂】



日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食文化の保護・継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事