

11がつ よていこんだて

2020年 11月

お台場学園

日曜日	献立	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	その他	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	ひとこと
							上段: 小学校	下段: 中学校	
2月	ごはん きっかむし やさいのさっぱりあえ はくさいのみそしる	○	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,鶏卵,削り節, みそ,みそ,油揚げ	米,てん粉,上白糖	玉ねぎ,しょうが,にんにく, とうもろこし,キャベツ,もやし, 人参,小松菜,レモン果汁, 白菜,長ねぎ	塩,醤油	647	27.8	あしたは、ぶんかのひです。 ぶんかのひは、ぜんこくかく ちできくのはなをめでるぎよ うじがおこなわれます。
							797	34.0	
4水	きなこあげパン ↑★中学生のリクエスト ポークビーンズ コールスローサラダ	○	牛乳,きな粉,豚肉, いんげん豆	ミルクパン,上白糖,油, じゃが芋,三温糖	にんにく,人参,玉ねぎ, トマト缶,しょうが,キャベ ツ,きゅうり,とうもろこし (粉)	塩,赤ワイン,こしょう,トマ トケチャップ,醤油,鶏が ら,ペイリーフ,米酢,から し(粉)	691	24.6	きなこあげパンはきゅうしょく のにんきメニューです。おいし くあげるコツはたかいおんどで さっとあげることです。
							880	30.6	
5木	おやこどん ごまあえ なめこのみそしる	○	牛乳,鶏肉,鶏卵, 生揚げ,みそ	米,油,三温糖,てん粉, 白ごま,黒ごま	干しいたけ,人参,玉ねぎ, キャベツ,小松菜,も やし,なめこ,長ねぎ	だし汁,醤油,みりん,食 塩,だし削り節	647	26.8	なめこのぬめりせいぶんはい のかべをまもります。
							796	32.8	
6金	ごはん てっかみそ にぎすのなんばんづけ わさびあえ けんちんじる	○	牛乳,大豆,八丁み そ,にぎす,削り節, 豆腐	米,油,三温糖,てん粉, 上白糖,じゃが芋	ごぼう,長ねぎ,キャベ ツ,小松菜,もやし,人参, 大根	みりん,酒,醤油,酢,とう がらし,わさび,塩	625	25.1	てっかは、てつがやけるときの あかいろいろのことをいいま す。だいずとごぼうのみそあ じのあまからいたれにからめ てつくります。
							758	29.0	
9月	ごはん マーボーどうふ はるさめスープ カルピスゼリー ↑★中学生のリクエスト	○	牛乳,豚肉,豆腐, みそ,鶏肉,寒天,カ ルピス	米,ごま油,三温糖,てん 粉,油,緑豆春雨	にんにく,しょうが,人参, 長ねぎ,玉ねぎ,干しい たけ,たけのこ,えのき, 白菜	テンメンジャン,トウバン ジャン,醤油,酒,鶏がら, 塩,こしょう	610	22.6	マーボーどうふは100ねん まえ、とうふやとにくやのあ いだにすんでいたじよせいが かんがえたりようりです。
							751	27.3	
10火	ガバオライス ごもくスープ ◎りんご	○	牛乳,鶏肉,豚肉	米,油,上白糖,白ごま	にんにく,玉ねぎ,たけのこ, 人参,ピーマン,赤ピーマ ン,干しいたけ,キャベツ, 小松菜,しょうが,りんご	塩,ナンプラー,醤油,オイ スターソース,こしょう,酒, 鶏がら	607	23.1	ガバオライスはタイのりょう りです。「ガバオ」はタイに あるハーブのなまえです。
							746	28.1	
11水	カレーうどん おろしあえ あきのフルーツケーキ	○	牛乳,豚肉,油揚 げ,牛乳,鶏卵	うどん,油,てん粉,上白 糖,バター,三温糖,薄力 粉	玉ねぎ,人参,長ねぎ,小 松菜,キャベツ,大根,レ モン果汁,洋梨,りんご	だし汁,だし削り節,みりん, 塩,醤油,カレー粉,米酢, ベーキングパウダー,バニラ エッセンス	615	22.1	ケーキはラフランスとりんごを いれてやきました。ラフランス はなしのなから、なめらかな しょっかんがとくちょうです。
							761	26.6	
12木	そばうどん からしあえ あすかじる	○	牛乳,鶏肉,とびう お,みそ,豆腐,牛乳	米,油,三温糖,上白糖, じゃが芋	しょうが,人参,玉ねぎ, キャベツ,もやし,小松 菜,大根,長ねぎ	酒,みりん,醤油,からし (粉),だし削り節	605	26.4	そばうどんはとりにくだけで なく、とびうおのミンチをつか います。とびうおはさいちよう 20mとぶことが出来ます。
							741	32.1	
13金	さつまいもごはん あつやきたまご おおくらだいこんのうまに	○	牛乳,鶏肉,鶏卵, 削り節,揚げボール	米,もち米,さつま芋,油, 三温糖	人参,玉ねぎ,小松菜,ご ぼう,大根	塩,みりん,醤油,酒	610	23.9	おおくらだいこんは、むかし、 せたがやでよくそだてられて いました。さきのほうまでまる いことがとくちょうです。
							748	28.9	
16月	ちゃめし しずおかおでん いもようかん	○	牛乳,さつま揚げ,ちく わ,がんもどき,昆布,う ずら卵,黒はんぺん,削 り節(粉),青のり,寒天	米,じゃが芋,こんにやく, 上白糖,さつま芋	大根,かぼちゃ	だし昆布,醤油,みりん,食 塩,だし削り節	655	21.3	しずおかおでんは、しろいは んぺんではなく、くろいはん ぺんをつかいます。また、あ おのりをかけてたべます。
							811	25.5	
17火	ごはん いかのチリソース ナムル かきたまスープ	○	牛乳,いか,鶏肉, 鶏卵	米,てん粉,油,三温糖, ごま油,ごま	長ねぎ,にんにく,しょう が,玉ねぎ,きゅうり,キャ ベツ,もやし,人参,えの き,白菜	塩,こしょう,酒,醤油,トマ トケチャップ,トウバンジャン, 米酢,鶏がら	659	27.3	いかはかみごたえのあるたべ ものです。よくかむことはむ しばのよぼうにつながりま す。
							821	33.7	
18水	ごはん さばのみそだれがけ おかかあえ わかめとうふのすましじる	○	牛乳,さば,みそ,削 り節(粉),削り節, わかめ,豆腐	米,三温糖	しょうが,キャベツ,きゅう り,長ねぎ,玉ねぎ,小松 菜	酒,醤油,みりん,塩,こしょ う	641	25.8	さばはいがしゅんのさかな です。いちねんじゅううって いますが、いまのじきはいち ばんあぶらがのっています。
							811	32.2	
19木	子キンカレーライス ↑★中学生のリクエスト キャロットドレッシングサラダ ◎みかん	○	牛乳,鶏肉,チーズ	米,米粒麦,油,じゃが 芋,バター,薄力粉,はち みつ,三温糖	にんにく,しょうが,玉ね ぎ,キャベツ,小松菜,人 参,きゅうり,みかん	カレー粉,塩,こしょう,ウス ターソース,醤油,トマト ピューレ,ガラムマサラ,鶏が ら,米酢	649	19.2	カレーライスはちゅうがくせ いのリクエストこんだてで す。きゅうしょくのカレーは ルウからてづくりです。
							792	22.7	
20金	こぎつねごはん きりたんぼじる じゃがいももち	○	牛乳,鶏肉,油揚 げ,削り節,豆腐	米,油,上白糖,きりたん ぼ,じゃが芋,てん粉,三 温糖	人参,干しいたけ,ごぼ う,大根,長ねぎ,小松菜	塩,酒,醤油,みりん,だし 汁	662	21.3	「きりたんぼ」はあきたけん でよくたべられています。た きたてのごはんをつぶし、く しにまきつけてやきます。
							816	25.9	
24火	ごはん しろみぎかなのレモンむし ひじきのにも のこんさいじる	○	牛乳,シイラ,みそ, ひじき,油揚げ,大 豆,削り節	米,マヨネーズ(卵なし), 油,こんにやく,上白糖, じゃが芋	人参,えのき,レモン,れ んこん,大根,長ねぎ	酒,酒,みりん,醤油,だし 汁,塩	639	29.2	きょうは「わしよくのひ」で す。むかしからうけつがれて きたわしよくのぶんかをたい せつにしましょう。
							794	37.7	
25水	しろごまハニートースト オニオンドレッシングサラダ コーンシチュー	○	牛乳,鶏肉,牛乳, チーズ	食パン,バター,白ごま, はちみつ,油,三温糖, じゃが芋,薄力粉	人参,キャベツ,きゅうり,小 松菜,玉ねぎ,クリームコー ン,とうもろこし,しょうが, しめじ	米酢,塩,こしょう,醤油,か らし(粉),鶏がら	646	22.1	「おじいちゃんパン」よりし ろごまハニートーストをてい きようします。おいしうな トーストがとうじょうするほん です。
							744	24.7	
26木	ごはん チーズハンバーグ やさいのレモンじょうゆあえ だいこんのみそしる	○	牛乳,豚肉,鶏肉, 鶏卵,チーズ,削り 節,みそ,豆腐	米,油,パン粉,上白糖, てん粉	えのき,しょうが,にんにく, 玉ねぎ,人参,キャベツ,も やし,小松菜,レモン果汁, 大根,長ねぎ	塩,こしょう,醤油,みりん	665	29.8	チーズハンバーグは「かあ ちゃんとりあつかいせつめい しょ」のしゅじんこうのだい ごうつです。
							824	37.1	
27金	とりにくとコーンのピラフ さけのトマトソース ABCスープ	○	牛乳,鶏肉,さけ, ベーコン	米,油,バター,オリーブ 油,三温糖,じゃが芋,マ カロニ	しょうが,玉ねぎ,とうもろ こし,小松菜,にんにく,マッ シュルーム,トマト缶,人参, キャベツ,セロリ	塩,こしょう,酒,トマトケ チャップ,醤油,鶏がら	601	28.1	ABCスープは「きゅうしょくアン サンプル」にとうじょうするこ んだてです。おだいばくえん でもにんきのこんだてです。
							746	35.4	
30月	あんかけやきそば むらさきもチップス ◎かき	○	牛乳,豚肉,えび,い か	中華麺,油,上白糖,てん 粉,ごま油,さつま芋,む らさき芋	しょうが,にんにく,人参,た けのこ,キャベツ,干しい たけ,玉ねぎ,チンゲンサイ, りんご	食塩,こしょう,酒,鶏がら, 醤油,塩	697	22.6	かきは、あきがしゅんのくだ ものです。ならじだいからた べられています。
							857	28.7	

※献立は入荷等の都合により変更することがあります。 ※◎印は「特別栽培」の果物です。



ひが暮れるのが早くなり、寒さもだんだんと増してきました。11月7日は立冬といい、暦の上では冬を迎えます。これからの時期は新型コロナウイルスに加え風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。温かい食べ物や栄養が豊富な旬の食材は免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、本格的な冬に備えて体調を整えられるよう、ご家庭でもご配慮ください。

11月8日 いい歯の日

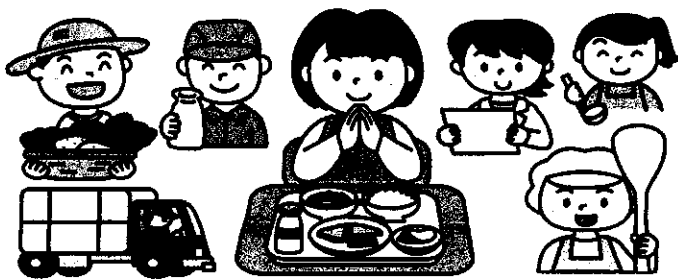
食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって食べ物をよく噛めないということがないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ

よくかんで食べる かむ かむ	おやつをダラダラ食べない ×	飲み物は甘くないものを選ぶ ×	食べたらしっかり歯をみがく 〇
--------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつは、それぞれどのような意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」は、食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるよう心がけてください。

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしてください。

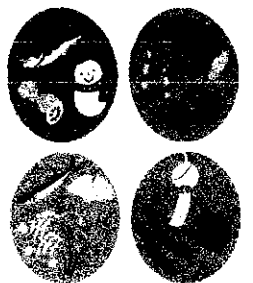
11月24日 和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、一般社団法人和食文化国民会議は「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を日本人の伝統的な食生活について見直し、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。

海・山・里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目されています。また、和食は栄養面だけではなく、「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも特徴のひとつとなっています。

和食の特徴

- 〇多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 〇栄養バランスに優れた健康的な食生活
- 〇自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 〇正月などの年中行事との密接な関わり



9月 こんだてしょうかい

10月のこんだてより... キラメルホト

〈ざいりょう〉 5人分

- ・さつまいも (350g)
- ・水 (10g)
- ・揚げ油 (適量)
- ・砂糖 (25g)
- ・バター (5g)

〈作り方〉

- ① さつまいもを拍子木切りにし、水にさらす。
- ② キッチンペーパーでさつまいもの水気をふきとり、100度程度の低温で蒸揚げる。
- ③ フライパンに水、バター、砂糖を入れ、火にかける。
- ④ ソースがカラメル色になったら、2のさつまいもをからめる。

小学校 1/24 ~ 1/4 中学校 1/24 ~ 1/28 読書週間

11月24日から12月4日は小学校、11月24日から11月28日は中学校の読書週間です。給食では本や食べ物に興味をもってもらうよう、本に登場する料理を提供します。



11月25日 白ごまハニートースト
「おじいちゃんパン」 絵・分：たな

11月26日 チーズハンバーグ

「かあちゃん取扱説明書」 著：いとうみく、絵：佐藤真紀子



11月27日 ABCスープ
「給食アンサンブル」 作：如月かずさ