



# 11がつ よていこんだて



給食目標： 食事のあいさつをきちんとしよう

お台場学園

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	1人ばく質
1 火	「かあちゃん探偵団明書（どりあつかいほつめいしよ）」 「チーヌハンバーグ」 レモンサラダ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、★鶏卵、★牛乳、★チーヌ、鶏肉	精白米、油、バター、粉、上白糖、でん粉、上白糖	えのき、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、大根、きゅうり、レモン果汁	水、塩、こしょう、醤油、みりん、酢、からし(粉)、鶏がら、(セリ)	602 kcal 25.9 g
2 水	「もちもちの木」 ししやものスープ又あげ もちもち汁	○	牛乳、ししやも、鶏肉、削り節	精白米、油、じゃが芋、ごんにゃく、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、★みかん	水、醤油、だし汁、米酢、塩、こしょう	605 kcal 22.7 g
4 金	「サウダではんき」 ごはん みそにくじゃが りっちゃんサラダ ○みかん	○	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、塩昆布、八八、糸削り節	精白米、油、じゃが芋、ごんにゃく、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、★みかん	水、醤油、だし汁、米酢、塩、こしょう	605 kcal 22.7 g
7 月	「おひいちゃんどばん」 レモンジュリアート トマトクリームジュレー グリーンサラダ	○	牛乳、鶏肉、★牛乳	★食パン、★バター、油、グラニュー糖、じゃが芋、★バター、薄力粉、上白糖	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、しょうが、トマト缶、キャベツ、きゅうり、小松菜、もやし	水、鶏がら、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、米酢、醤油、油、からし(粉)	582 kcal 20.0 g
8 火	「いしづの日ははるし」 じゃこチャーハン はるさめスープ みかん、いりミルクゼリー	○	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、ペーコ ★鶏肉、豆腐、寒天、★牛乳、★生クリーム	精白米、ごま油、油、緑豆春雨、上白糖	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、もやし、えのき、みかん缶	水、酒、塩、醤油、こしょう、鶏がら、セリ、カツオ	573 kcal 21.5 g
9 水	「格闘ファンタジー」 どりにくどりのどろろ さかなのトマトソースかけ ABCスープ	○	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、ペーコ	精白米、油、★バター、オリーブ油、上白糖、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、水、こしょう、酒、トマトケチャップ、醤油、鶏がら	563 kcal 25.6 g
10 木	チキンカレーライス キャロットピルシングサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、鶏肉、鶏肉、寒天	精白米、玄米、油、じゃが芋、★バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、とうもろこし、ぶどうジュース	水、カレー粉、塩、こしょう、オリーブオイル、醤油、トマトピューレ、ケチャップ(粉)、オリーブオイル、マヨネーズ、鶏がら、米酢、セリ、カツオ	629 kcal 18.8 g
11 金	ごはん チーヌツッカルビ まめもやしのおナムル とうふとわかめのスープ	○	牛乳、鶏肉、みそ、鶏肉 ★チーヌ、豆腐、わかめ	精白米、油、上白糖、じゃが芋、ごま油、でん粉、三温糖、★白ごま	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、大豆もやし、人参、小松菜、大根、もやし	水、醤油、コチュジャン、紙小判、米酢、鶏がら、塩、こしょう	597 kcal 26.8 g
14 月	さつまいもごはん ちくわのいそべあげ からしあえ だいごんとたまあげのみそしる	○	牛乳、鶏肉、ちくわ、青のり、生揚げ、みそ、みそ	精白米、もち米、さつまい、★黒ごま、薄力粉、でん粉、油	キャベツ、もやし、小松菜、人参、大根	水、塩、みりん、醤油、ペーキングパウダー、からし(粉)、だし汁、だし削り節	584 kcal 21.1 g
15 火	ごはん ほつかけのバター、じょうゆやき しらすたきとひまにくのいためもの なめこのみそしる	○	牛乳、ほつかけ、鶏肉、豆腐、みそ、みそ	精白米、★バター、油、上白糖 ごんにゃく、でん粉	大根、人参、にんにく、しょうが、小松菜、なめこ、玉ねぎ	水、醤油、酒、みりん、だし削り節	571 kcal 27.6 g
16 水	世界の料理「アメリカ」 ジヤンパイヤ リボソ(バスタースープ) 紅茶(ごうちゃ)のケーキ	○	牛乳、鶏肉、ウインナー、鶏肉、★鶏卵	精白米、油、じゃが芋、マカロニ、★バター、上白糖、薄力粉	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、トマト缶、人参、セロリ、しょうが	水、塩、みりん、醤油、ペーキングパウダー、からし(粉)、だし汁、だし削り節	647 kcal 18.5 g
17 木	ローボードうどん はるさめサラダ 柿(かき)	○	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、でん粉、緑豆春雨、上白糖、★白ごま	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、キャベツ、もやし、きゅうり、柿	水、マッシュルーム、トマトピューレ、ケチャップ、ペーキングパウダー、紅茶	596 kcal 22.2 g
18 金	森(もり)のピザトースト ふわふわたまごスープ キャラメルポト	○	牛乳、ペーコン、★チーヌ、鶏肉、★鶏卵	★食パン、油、でん粉、油、さつまい、上白糖、★バター	玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、トマト缶、ピーマン、人参、しょうが、小松菜	トマトケチャップ、塩、タバコ、水、鶏がら、醤油、こしょう	636 kcal 25.0 g
21 月	チリビーンズライス マテオアンソラタ 早番(はやか)	○	牛乳、鶏肉	精白米、油、★バター、ひよこ豆、赤えんどう、レンズ豆、薄力粉、じゃが芋、はちみつ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリ、きゅうり、★ぼんかん	塩、水、カレー粉、チリビーンズ、鶏がら、トマトピューレ、オリーブオイル、マッシュルーム、ケチャップ、こしょう、米酢	613 kcal 20.4 g
22 火	ごはん ジヤンボあげきょうざ ちゅうかサラダ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏肉	精白米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉、油、上白糖、★白ごま	キャベツ、干しいたけ、にら、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、人参、白菜、えのき、小松菜	水、醤油、塩、米酢、鶏がら、こしょう	625 kcal 21.2 g
24 木	ごはん さかなの竜田揚げ(たつたあげ) おろしあんかけ ごまあえ すまじいどる	○	牛乳、ホキ、鶏肉、豆腐	精白米、でん粉、薄力粉、油、上白糖、★白ごま、★白ごま、三温糖	しょうが、大根、小松菜、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ	水、酒、醤油、だし汁、薄口醤油、だし削り節、塩	570 kcal 25.1 g
25 金	あんかけやきそば きのこスープ 秋(あき)のフルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、★ヨーグルト	中華麺、油、上白糖、でん粉、ごま油、グラニュー糖、はちみつ	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、えのき、キリンサイ、なめこ、長ねぎ、梨、柿、りんご	酒、鶏がら、水、食塩、こしょう、醤油、塩	556 kcal 25.6 g
28 月	ごきつねごはん ツナとひじきのたまごやき じゃがいものみそしる	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、ひじき、★鶏卵、削り節、みそ	精白米、油、上白糖、★白ごま、じゃが芋	人参、干しいたけ、玉ねぎ、小松菜	水、塩、酒、醤油、みりん	606 kcal 28.3 g
29 火	ごはん たらの香味焼き(ごうみやき) じゃがいものきんぴら	○	牛乳、たら、削り節、わかめ、★鶏卵	精白米、上白糖、ごま油、油、じゃが芋、油、三温糖、でん粉	長ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、玉ねぎ、小松菜	水、酒、塩、醤油、一味唐辛子、みりん、だし汁、薄口醤油	632 kcal 27.7 g
30 水	キャロットライスのクリームソースかけ クレントレッシュサラダ ミラージュ	○	牛乳、鶏肉、★牛乳、★生クリーム	油、★バター、精白米、薄力粉、じゃが芋、上白糖	人参、玉ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、洋梨	水、酒、鶏がら、塩、こしょう、バター、米酢	635 kcal 18.0 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

◎特別栽培の果物

エネルギーとたんぱく質は小学校の値です。

# 11月



日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、曆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ていきましょう。



## 「和食」を見直そう!



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「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ていることを知っていますか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づいた文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど子供たちに伝統的な食文化を伝えていきます。

## 新米の季節ぞぞ



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が自立つようになりました。「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが食品表示法によって定められています。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなもの加工されました。

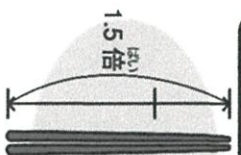
## 目指せ



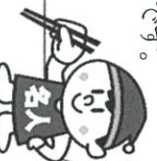
## 「はし名人」

### はしの選び方

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



1.5倍



食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を直ししてみてください。

いろいろな使い方

まぜる	はさむ	つまむ	くるむ	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほくす	はかす

~やってはいけない使い方~

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみたばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし

## 11月8日は 歯の日

「いい (11) 歯 (8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。日頃からやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけることが大切です。



### お米からできるもの

### はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ
- ② 数字の「1」を巻くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしを動かす、はし先を閉じたり開いたりして食べ物をはさむ。

## 給食レシピ紹介 ~塩昆布あえ~

材料 4人分

- にんじん ... 40g (短冊)
- キャベツ ... 160g (短冊)
- もやし ... 80g
- きゅうり ... 40g (千切り)
- 塩昆布 ... 15g
- ごま油 ... 小さじ1
- 塩 ... ひとつまみ

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② 野菜はゆでて、冷まし、水気を切っておく。
- ③ 塩昆布〜塩を野菜に混ぜ合わせて完成!

給食では野菜もすべて加熱しています。