

11がつ よていごんだて

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	たんぱく質 食塩相当量
1 水	しゃもものスパイス揚げ おひたし じゃがもち汁	○	牛乳、しゃも、鶏肉、削り節	精白米、薄力粉、油、油、じゃが芋、でん粉	キャベツ、小松菜、もやし、人参、大根	水、酒、カレー粉、だし汁、みりん、醤油、塩	620 Kcal 26.1 g 2.0 g
2 木	鶏肉とコーンのピラフ さかなのトマトソース ABCスープ	○	牛乳、鶏肉、すけとうだら、ベーコン	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	541 Kcal 23.3 g 2.0 g
6 月	レモンシガーソース トマトクリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳、鶏肉、牛乳	食パン、バター、オリーブ油、醤油、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、からし(粉)	578 Kcal 20.1 g 2.5 g
7 火	ごはん チーズハンバーグ レモンマリネ 野菜のスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳、チーズ、鶏肉	精白米、ごま油、油、上白糖、でん粉、上白糖	そのき、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、パセリ	611 Kcal 26.0 g 2.2 g
8 水	じゃこチヤーパーン かみかみ相え 春雨スープ	○	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、さきいか、鶏肉	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、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、切干し大根、きゅうり、しょうが、えのき、白菜	水、酒、塩、醤油、こしょう、鶏がら	528 Kcal 21.7 g 2.8 g
9 木	チキンカレーライス キャロットレッシュサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、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、ウスターソース、醤油、トマトピューレ、クミン(粉)、オリーブオイル、オリーブオイル、*鶏がら、米酢、水、醤油、だし汁、米酢、塩、こしょう	634 Kcal 18.0 g 2.0 g
10 金	ごはん みそ肉じゃが りうちやんサラダ みかん	○	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、塩昆布、パム、糸削り節	精白米、油、じゃが芋、こんにゃく、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、酒、みりん、醤油、ベーキングパウダー、からし(粉)、だし汁、だし	594 Kcal 22.2 g 1.6 g
13 月	さつまいもごはん ちくわの練酢和え からし相え 大根と生揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、ちくわ、青のり、生揚げ、みそ、みそ	中華種、油、上白糖、三温糖、さつまいも、バター	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり	酒、水、鶏がら、塩、こしょう、醤油、米酢、パニラエッセンス、アルミ舟型	565 Kcal 21.6 g 3.0 g
14 火	ごはん ホツテのバター醤油焼き しらたきとひき肉の炒め物 なめこの味噌汁	○	牛乳、ほつて、鶏肉、豆腐、みそ、みそ	精白米、バター、油、こんにゃく、上白糖、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	538 Kcal 25.5 g 2.1 g
15 水	ごはん ハエリヤ ひよこ豆と野菜のスープ ポルポロン(クッキー)	○	牛乳、鶏肉、いか、鶏肉、ヨーグルト	精白米、米麹、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、ソメソメソース、トウモロコシ、醤油、酒、鶏がら、米酢、塩	568 Kcal 21.8 g 1.9 g
16 木	ごはん 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 梅	○	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、油、ごま油、でん粉、きょうさの皮、薄力粉、油、上白糖、白ごま	玉ねぎ、人参、にんにく、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、セロリ、キャベツ、しょうが	水、タマーリツク(粉)、白ワイン、カレー粉、パプリカ、トマトケチャップ、こしょう、酒、醤油、*鶏がら、パセリ	632 Kcal 24.0 g 2.4 g
17 金	ごはん じゃんぼ揚げ餃子 中華スープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏肉	中華種、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、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	酒、鶏がら、水、食塩、こしょう、醤油、塩	564 Kcal 26.4 g 2.8 g
20 月	ごはん あんかけ焼きそば 中華風きのこスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、いかに、鶏肉、ヨーグルト	精白米、油、ごま油、でん粉、きょうさの皮、薄力粉、油、上白糖、白ごま	しょうが、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、チリソース、鶏がら、トマトピューレ、ウスターソース、トマトケチャップ、こしょう、米酢	615 Kcal 20.3 g 2.0 g
21 火	ごはん じゃんぼ揚げ餃子 中華スープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏肉	精白米、油、ごま油、でん粉、きょうさの皮、薄力粉、油、上白糖、白ごま	しょうが、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	水、醤油、塩、米酢、鶏がら、こしょう	622 Kcal 20.2 g 1.9 g
22 水	ごはん じゃんぼ揚げ餃子 中華スープ	○	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、赤えんどう、レンド豆	精白米、油、ごま油、でん粉、きょうさの皮、薄力粉、油、上白糖、白ごま	しょうが、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	水、酒、醤油、みりん、だし汁、だし削り節、薄口醤油	588 Kcal 23.6 g 1.8 g
24 金	ごはん さばの味噌汁 ごまあえ すまし汁	○	牛乳、さば、みそ、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、三温糖、白ごま、白ごま	しょうが、人参、キャベツ、小松菜、人参、もやし、大根、長ねぎ	水、塩、酒、醤油、みりん	603 Kcal 27.9 g 2.6 g
27 月	ごはん ツナとひじきの卵焼き じゃがいものみそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、ひじき、鶏卵、削り節、みそ、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、醤油、みりん	603 Kcal 27.9 g 2.6 g
28 火	ごはん チーズタッカルビ 豆もやしナムル 豆腐とわかめのスープ	○	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ、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、細小判、米酢、鶏がら、塩、こしょう	599 Kcal 25.6 g 2.1 g
29 水	ごはん たらの香味焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	○	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、ほうとう、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	630 Kcal 27.1 g 2.3 g
30 木	ごはん クレンヂドレッシングサラダ ラ・フランス	○	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、パセリ、米酢	649 Kcal 17.4 g 1.0 g

*アレルギー食品には記号を表示しています

11月

令和5年 10月 28日
 港区立小中一貫教育校
 お台場学園
 校長 大島 一浩

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8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。



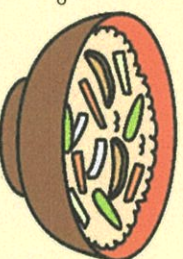
お米のおはなし



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の芳が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパリパリしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルククイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

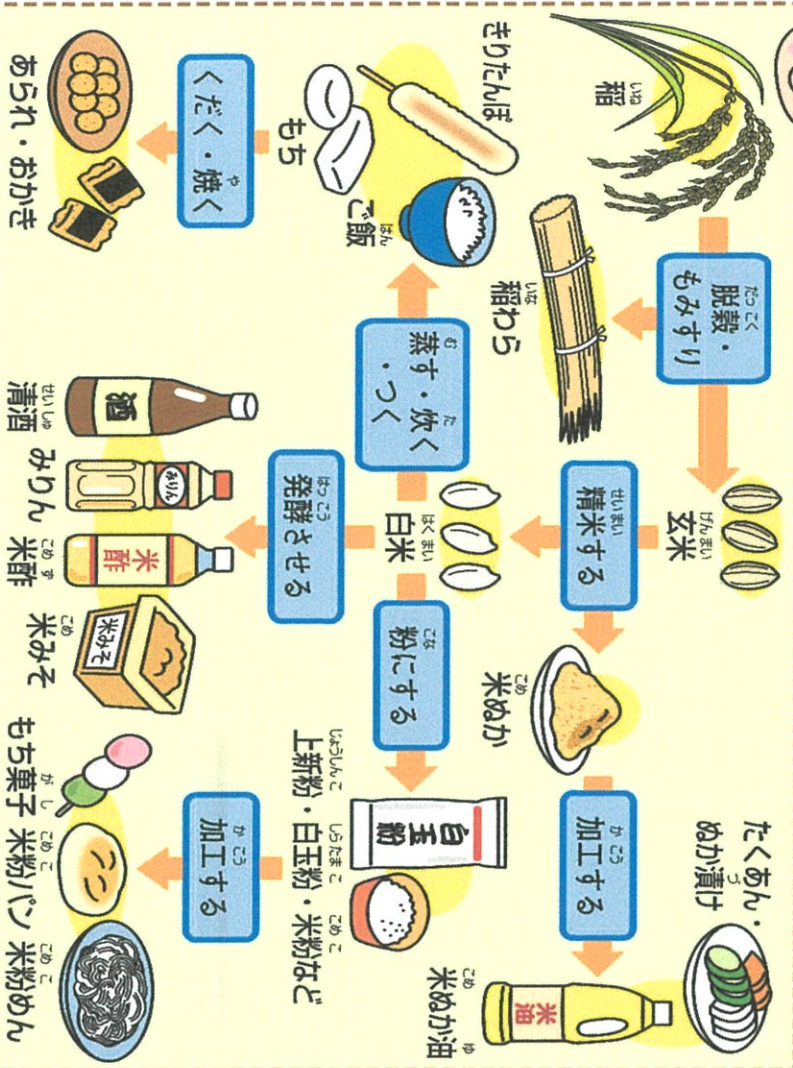


収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な年中行事です。現代でも管甲や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稲)からできるもの



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、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。