

# 11がつ よていさんだて

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	たんぱく質
1金	米粉のハイシリアイス コーンフレークサラダ	牛乳	★豚肉 ★生クリーム	精白米、油、米粉、★コーンフレーク、油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト、ミックスジュース、キヤベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、みかん	587 kcal 18.8 g
5火	しょうゆラーメン 野菜と海藻の和え物 青のりビーンズポテト	牛乳	★豚肉、海藻、ミックス、大豆、青のり	中華麺、油、上白糖、三温糖、じゃが芋、でん粉、油	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、キヤベツ、きゅうり	604 kcal 25.7 g
6水	ごまかけごはん あじフライ ほうれん草の糠あえ むらぐも汁	牛乳	あじ、のり、★鶏肉、★鶏卵、豆腐	精白米、★黒ごま、薄力粉、パン粉、油、でん粉	ほうれん草、とうもろこし、人参、長ねぎ	586 kcal 26.5 g
7木	さつまいものごはん 豚肉とれんこんのスタミナ炒め 水菜とパプリカのサラダ 鞋と根菜のかす汁	牛乳	★鶏肉、★かに風味かまぼこ、さきいか、揚げ、みそ	精白米、ごま油、油、上白糖、緑豆春雨	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、キヤベツ、切干し大根、きゅうり、しょうが、えのき、白菜	539 kcal 22.4 g
8金	いい塩の白 カルシウムチャーパーン かまかみ相え	牛乳	★鶏肉、ちりめんじゃこ、さきいか	精白米、ごま油、油、上白糖、緑豆春雨	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、キヤベツ、切干し大根、きゅうり、しょうが、えのき、白菜	539 kcal 22.4 g
11月	★ケダモノ先生のお出陣! ★インド料理 パプリカバーナー アチャール	牛乳、★鶏肉	★鶏肉	★バター、ローレル、油、じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、人参、カリフラワー、ピーマン、グリーンピース、トマト缶、大根、二十日大根、きゅうり	638 kcal 27.4 g
12火	鶏さげん 油揚げ ポツ、青相え	牛乳	★鶏肉、★鶏卵、みそ	精白米、油、ふ、三温糖、でん粉、上白糖	干しいたけ、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜、キヤベツ、シモツ果汁、かぼちや、長ねぎ	605 kcal 26.5 g
13水	ご飯 ししやものスパイス揚げ 焼肉サラダ 生揚げとわかめのみそ汁	牛乳	ししやも、★豚肉、みそ、生揚げ、わかめ	精白米、薄力粉、油、上白糖、ごま油、油、★白ごま	しょうが、にんにく、キヤベツ、もやし、人参、きゅうり、シモツ果汁、玉ねぎ、大根、長ねぎ	597 kcal 26.2 g
14木	★高級ビールが★Beer gallery BeSE 鶏肉と野菜のピラフカリカリオニオンのせ フロッコリーと鶏肉のサラダ シヤンピニオンクリームスープ	牛乳	★鶏肉、★生クリーム	精白米、油、オリーブ油、強力粉、油、じゃが芋、★バター	人参、玉ねぎ、フロッコリー、マッシュルーム	685 kcal 29.0 g
15金	ご飯 とり笑 モヤシの和風サラダ だし汁	牛乳	★鶏肉、★鶏卵、みそ	精白米、薄力粉、でん粉、油、ごま油、★白ごま、里芋、うどん	しょうが、キヤベツ、きゅうり、もやし、大根、人参、ごぼう、しめじ、長ねぎ、小松菜	799 kcal 24.5 g
18月	★麻婆豆腐丼 春雨サラダ	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、キヤベツ、もやし、きゅうり、柿	588 kcal 21.8 g
19火	野菜キユツとカレー きのこと卵のスープ アツパルセリー	牛乳	★豚肉、大豆、★鶏卵、寒天	精白米、米粒麦、油、薄力粉、三温糖、でん粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき、干しいたけ、小松菜、りんご、ジュース、パイン缶	684 kcal 28.9 g
20水	栗おこわ サバの塩焼き 釜山寺みそあえ 冬瓜汁	牛乳	★鶏肉、油揚げ、さば、金山寺みそ	精白米、もち米、米粒麦、油、上白糖、栗、でん粉	ごぼう、さやいんげん、キヤベツ、もやし、人参、小松菜、冬瓜	669 kcal 30.8 g
21木	あんかけ焼きそば 中華風きのこスープ 秋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、タラニユース	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、キヤベツ、干しいたけ、玉ねぎ、チンゲンサイ、えのき、なめこ、長ねぎ、りんご缶、洋梨缶、★白梅缶、ぶどう缶	574 kcal 26.9 g
22金	ご飯 煮の竜田揚げおろしあんかけ ごまあえ すまし汁	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、人参、キヤベツ、もやし、長ねぎ	537 kcal 23.2 g
25月	ごきつねご飯 ツナとひじきの電子レンジのっぺい汁	牛乳	★鶏肉、油揚げ、ツナ、ひじき、★鶏卵、生揚げ	精白米、油、上白糖、★白ごま、でん粉	人参、干しいたけ、玉ねぎ、大根、白菜、長ねぎ	637 kcal 31.5 g
26火	★世界の料理～スペイン～ ハエリテ ホルホロン(クッキーク)	牛乳	★鶏肉、いか、★えび、あさり、ひよこ豆、レンズ豆	精白米、★バター、油、薄力粉、★バター、グラニュー糖、粉糖	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、キヤベツ、しょうが	617 kcal 23.9 g
27水	★世界の料理～山形県～ ご飯 ハタハタの鱈部揚げ 芋煮(庄内風、みそ)	牛乳	はたはた、★豚肉、みそ、寒天	精白米、油、でん粉、里芋、こんにやく、三温糖、上白糖	人参、ごぼう、長ねぎ、★揚げジュース、★白梅缶	674 kcal 29.2 g
28木	★世界の料理～オーストラリア～ ふわわたまごスープ キヤンディポテト	牛乳	★ベーコン、★チーズ、★鶏肉、★鶏卵	★食パン、油、でん粉、油、さつま芋、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	650 kcal 22.2 g
29金	キヤロットライナスのクリームソースがけ フレンチドレッシングサラダ	牛乳	★鶏肉、★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、キヤベツ、洋梨	649 kcal 17.5 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。

エネルギー、たんぱく質、塩分は小学校中学年の値です。

# 11月



令和6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



## 「和食」を見直そう!



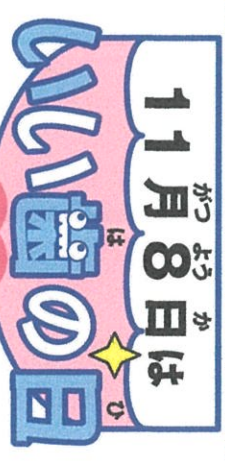
日が暮れるのが早くなり、寒さもだんだんと増してきました。11月7日は立冬といい、曆の上では冬を迎えます。これからの時期は風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。温かい食べ物や栄養が豊富な旬の食材は免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、本格的な冬に備えて体調を整えていきましょう。

11月24日



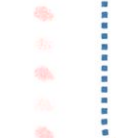
「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づいた食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

11月8日は



「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食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけることが大切です。

## 新米の季節ぞす



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、さまざまなものに加工作されました。

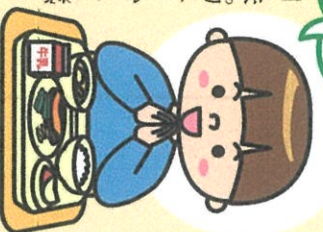
## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



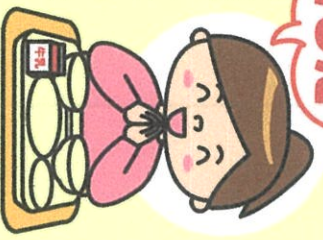
### いただきます

「いただく (頂く/戴く)」は、頭(かしら)にのせるという意味があり、自分の高い人(ひと)から物をもらう際、頭上(かぶ)に捧(たも)げて敬意(けいぎ)を表(あらわ)した動作(どうさ)にちなむ言葉(ことば)です。自然(しぜん)の恵(めぐみ)、生き物の命(いのち)をもらうことへの感謝(かんしゃ)を表(あらわ)します。



### ごちそうさまでした

「ちそう (馳走)」は、食事(しょくじ)を用意(ようい)するために走り(はし)回(まわ)ることを意味(いみ)しており、この食事(しょくじ)が出来上(できあ)がるまでに関わ(かかわ)った人(ひと)びとへの感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)が込(こ)められていま



## 給食レシピ紹介 ~米粉のカレーライス~ 材料 4人分

白米	鶏ガラ	95g
牛すね肉	しょうが	1.5g
赤ワイン	水	190g
米油	カレー粉	1g
にんにく	米粉	28g
しょうが		
カレー粉		
玉ねぎ		
セロリ		
人参		
しめじ		
カレー粉		
塩		
トマトケチャップ		
ウスターソース		
ローリエ		
赤ワイン		

### 作り方

- ① 研いで浸水させた米を炊く。
- ② 牛肉はにんにく、しょうが、カレー粉と炒め、ひたひたの水とワインで柔らかくなるまで煮る。
- ③ 玉ねぎを深いこげ茶色になるまで炒める。(途中でセロリを加える。)
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 水溶き米粉でとろみをつけ、仕上げのカレー粉を振る。

### お米からできるもの

