

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



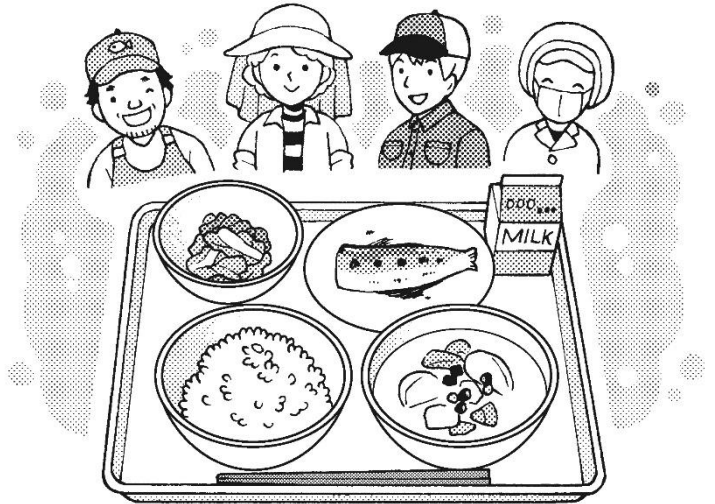
給食だより 11月

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

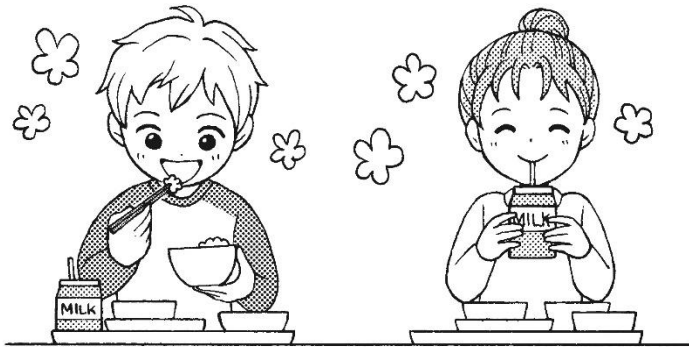
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができま



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

11月8日は

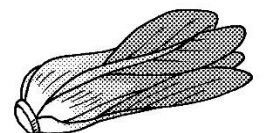
いい歯の日



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

小松菜は東京都の江戸川区が発祥の地とされています。現在、小松菜は一年中食べることができるようになりましたが、本来は冬の野菜です。

足立区は、東京都内で3番目に多く小松菜を生産しています。学校給食でつかわれる小松菜も全て足立区で生産された小松菜です。今年も11月に『小松菜給食』の日があります。生産者の方に感謝しておいしく給食を食べましょう。



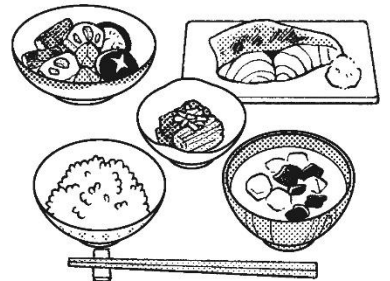
給食献立レシピ 旬の野菜（さつまいも）を食べよう！

スイートポテトトースト

- | | | |
|-----------|-----------|--|
| —材料— | —分量（4人分）— | — 作り方 — |
| ・食パン | 4枚 | ① さつまいもは皮をむいて、いちよう切りにして、柔らかく蒸す。 |
| ・さつまいも（中） | 1本 | ② さつまいもが熱いうちにバターを入れて、すりこぎなどでつぶす。 |
| ・バター | 大さじ1 | ③ 砂糖、牛乳、バニラエッセンスをいれて合わせる。牛乳は固さをみて調節する。 |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ④ 食パンに③をぬって、オーブンで焼いて出来上がり。 |
| ・牛乳 | 大さじ1 | |
| ・バニラエッセンス | 少々 | |

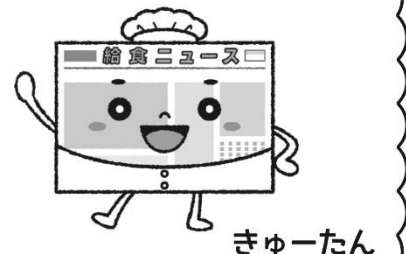
ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



きゅうたん

日々の給食について「給食日記」で紹介しています！

QRコードからぜひご覧ください。



11月のテーマ給食

- | | | | |
|----------|---------------------|----------|--------------------|
| ★ 2日（木） | 旬の食材献立
さつまいも・かぶ | ★ 17日（金） | 展覧会給食
お絵かきオムライス |
| ★ 8日（火） | いい歯の日給食 | ★ 18日（土） | 旬の食材献立
りんご |
| ★ 10日（金） | 旬の食材献立
さけ・かぶ | ★ 21日（火） | 旬の食材献立
れんこん |
| ★ 14日（火） | 旬の食材献立
はたはた | ★ 24日（金） | 60周年お祝い給食 |
| ★ 15日（水） | 七五三給食 | ★ 28日（火） | 小松菜給食 |
| ★ 16日（木） | 季節の献立
秋のチーズタッカルビ | ★ 29日（水） | 旬の食材献立
さつまいも |





日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
1	水	きなこ揚げパン 焼肉サラダ 野菜たっぷりスープ	○ 牛乳	きなこ・鶏肉・豚肉	ミルクパン・砂糖 はちみつ じゃがいも	揚げ油 白いりごま ごま油	ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ・ながねぎ・りんご にんにく・しょうが・きゅうり もやし・キャベツ	570	25.2	
2	木	さつまいもごはん ししゃもの石垣揚げ かぶのレモン和え みそ汁	○ 牛乳・ししゃもわかめ	たまご・赤みそ 白みそ	米・もち米 さつまいも 小麦粉・砂糖 じゃがいも	黒いりごま 白いりごま 揚げ油	かぶの葉 ごまつな にんじん	かぶ・キャベツ・レモン汁 ながねぎ	578	19.1	
6	月	焼きそばパン フライビーンズサラダ フルーツヨーグルト	○ 牛乳・ヨーグルト	豚ひき肉・大豆	コッパン 蒸し中華めん 砂糖・片栗粉	油	にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし 冷凍ホールコーン・もも缶 みかん缶・パイン缶	575	21.6	
7	火	ごはん 海苔の佃煮 魚のねぎ味噌焼き ごま和え かきたま汁	○ 牛乳・もみのり	にしん・赤みそ 絹ごし豆腐 たまご	米・砂糖・片栗粉	白すりごま	ごまつな にんじん	ながねぎ・キャベツ・もやし えのきたけ	608	29.7	
8	水	ごはん いかのかりん揚げ 華風和え 根菜汁	○ 牛乳	いか・油揚げ	米・片栗粉 小麦粉・砂糖 じゃがいも こんにやく	油・ごま油	にんじん	しょうが・キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん・ながねぎ	604	24.1	
9	木	塩タンメン ねぎチャーシュー スパイシーポテトビーンズ	○ 牛乳	焼き豚 ひよこまめ	蒸し中華めん じゃがいも 片栗粉	油・白いりごま ごま油	にんじん ごまつな	しょうが・にんにく・キャベツ たまねぎ 冷凍ホールコーン 干しいたけ・ながねぎ	603	25.5	
10	金	ミルクパン 鮭のキッシュ かぶのクリームスープ	○ 牛乳・生クリーム ピザチーズ	生サケ・たまご 調製豆乳・鶏肉 いんげんまめ	ミルクパン 小麦粉	豆乳クリーム・バター 油	ほうれんそう かぶの葉 にんじん パセリ	マッシュルーム・かぶ キャベツ・ぶなしめじ	632	33.4	
13	月	ツナごぼうサンド ごまドレサラダ キャベツとたまごのスープ	○ 牛乳・ピザチーズ	ツナ缶・ベーコン たまご	コッパン・砂糖	マヨネーズ 練りごま サラダ油	にんじん ごまつな	たまねぎ・ごぼう・レモン汁 だいこん・もやし 冷凍ホールコーン・キャベツ	587	26.3	
14	火	わかめごはん はたはたのレモンソース じゃこ和え なんばん汁	○ 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	はたはた・鶏肉 木綿豆腐・白みそ	米・片栗粉 はちみつ こんにやく じゃがいも	白いりごま 揚げ油・ごま油	にんじん ごまつな	レモン汁・はくさい・もやし しょうが・ごぼう・だいこん ながねぎ	593	24.1	
15	水	ちらし寿司 魚の西京焼き すまし汁 みかん	○ 牛乳・わかめ	油揚げ・生サケ 白みそ・鶏肉 木綿豆腐	米・砂糖・玉ふ		にんじん	たけのこ・干しいたけ かんぴょう・しょうが ながねぎ・えのきたけ みかん	579	31.0	
16	木	麦ごはん 秋のチーズタッカルビ わかめスープ	○ 牛乳・ピザチーズ わかめ	鶏肉・木綿豆腐	米・大麦・砂糖 さつまいも トック	油	ブロッコリー にんじん	たまねぎ・キャベツ まいたけ・ぶなしめじ	628	28.8	
17	金	お絵かきオムライス ポテトサラダ アップルゼリー	○ 牛乳・粉寒天	鶏肉・たまご 調製豆乳・白みそ	米・じゃがいも 砂糖	油・白すりごま	トマトジュース にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり りんごジュース・パイン缶 みかん缶	606	22.6	
18	土	ポークカレー ツナコーンサラダ りんご	○ 牛乳	豚肉・ツナ缶	米・じゃがいも 小麦粉・はちみつ 砂糖	サラダ油 豆乳クリーム・バター 練りごま	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース・キャベツ もやし・冷凍ホールコーン きゅうり・りんご	666	23.4	
21	火	ごはん れんこんバーグ かいそう和え みそ汁	○ 牛乳・わかめ 糸寒天	鶏ひき肉 豚ひき肉・大豆 たまご・木綿豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・パン粉・砂糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも	サラダ油	にんじん ごまつな	れんこん・たまねぎ だいこん・キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン ながねぎ	604	25.1	
22	水	ごはん キムムッチ 魚の韓国みそがけ 野菜のナムル トックスープ	○ 牛乳・きざみのり	さわら・赤みそ 鶏肉	米・砂糖・トック	ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・だいこん・はくさい 干しいたけ	582	26.3	
24	金	きのこトマトスパゲッティ パリパリサラダ 60周年お祝いケーキ	ジョア	豚肉・赤みそ たまご 豆乳クリーム 調製豆乳	スパゲッティ・砂糖 フタンの皮 小麦粉 チョコチップ・粉糖	サラダ油 豆乳クリーム・バター	トマト缶 にんじん ごまつな	にんにく・たまねぎ・エリンギ キャベツ・もやし 冷凍ホールコーン	632	20.8	
28	火	ごはん 小松菜入りジャンボ揚げ餃子 中華サラダ わかめとたまごのスープ	○ 牛乳・わかめ	豚ひき肉・大豆 ボンレスハム 絹ごし豆腐 たまご	米・片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油・サラダ油 白いりごま	ごまつな	キャベツ・しょうが・にんにく もやし・ながねぎ	600	24.1	
29	水	おさつトースト ひよこまめのサラダ ミネストローネ	○ 牛乳・生クリーム	豚肉・大豆 ひよこまめ 白みそ	食パン さつまいも・砂糖 じゃがいも マカロニ	バター 黒いりごま・油 白すりごま	にんじん トマト缶	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・しょうが にんにく・もやし・きゅうり	594	23.7	
30	木	ごはん 魚のソース煮 おかか和え いなか汁	○ 牛乳	さば・糸けずり節 生揚げ・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも こんにやく		にんじん ごまつな	しょうが・もやし・キャベツ だいこん・ながねぎ	629	30.5	

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校HPにて給食写真を毎日更新しています♪是非ご覧ください！

区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
11月分平均	513	604	694
足立区所要量	527	620	713

