



11月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう



令和7年度 給食目標 いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう

足立区立東栗原小学校

日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
3月	文化の日🍁🍁							
4火	小松菜じゃこチャーハン	○	厚揚げと豚肉のオイスター炒め 中華卵スープ	牛乳,ちりめん,豚肉,生揚げ, 鶏肉,わかめ,たまご	米,ごま油,白ごま,砂糖, でんぷん	こまつな,しょうが,にんにく, ピーマン,キャベツ,にんじん, 玉葱	厚揚げを中華風の味付けで炒めました。和食のイメージが強い厚揚げですが、中華風でもおいしく食べられます。	584
5水	胚芽米入りご飯	○	魚のピリ辛焼き こんにゃくの白和え さつま汁	牛乳,タラ,ひじき,豆腐,鶏肉, 生揚げ,みそ	米,胚芽米,砂糖,油, こんにゃく,練ごま, 白ごま,さつまいも	しょうが,にんにく,りんご, 長ねぎ,にんじん,こまつな, ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	さつま汁は、鶏の飼育がさかんな鹿児島県でよく食べられている、鶏肉入りのみそ汁で、他にさつまいもなどの具がたくさん入っています。	571
6木	ドライカレー 就学児健診	○	キャロットラペ アップルゼリー	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆, レンズまめ(乾),ツナ, 粉寒天	米,油,小麦粉,豆乳,砂糖 クリームバター	玉葱,にんじん,にんにく, しょうが,セロリー,こまつな, もやし,りんごジュース	キャロットラペとは、フランス語で「にんじんの千切り」という意味で、人参のサラダのことです。	636
7金	柏パン 絵本給食Ⅰ	○	とらねこたいしょうのコロッケ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳,豚肉,豆乳,たまご,鶏肉, レンズまめ(乾)	柏パン,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,油,砂糖, 乾燥マッシュポテト	玉葱,にんじん,キャベツ, きゅうり	今日は絵本給食です。『11びきのねことあほうど』の中で、ねこたちが作る「とらねこたいしょうのコロッケ」が登場します。	631
10月	おばけの焼きカレーパン 絵本給食Ⅱ	○	★ホワイトシチュー ツナサラダ	牛乳,豚肉,ひじき,鶏肉, 白いんげんビュール, 豆乳,ツナ	丸パン,でんぷん,小麦粉, 豆乳クリームバター, 砂糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,しょうが,かぶ, キャベツ,ぶなしめじ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	絵本給食第2弾は、『カレーパンでやっつけよう』で、おばけを退治するために作った「おばけのカレーパン」が登場します。	538
11火	ピリカラあだち菜丼 小松菜給食	○	かえり煮干の甘辛揚げ りんご	牛乳,豚肉,かえり煮干し, 大豆	米,油,でんぷん,白ごま, ごま油,さつまいも,砂糖	玉葱,にんじん,ぶなしめじ, もやし,しょうが,にんにく, こまつな,りんご	足立区の宇佐美農園で収穫した小松菜を使った「小松菜給食」の日です。小松菜をたっぷり使った「ピリ辛あだち菜丼」が登場します。	612
12水	パエリア	○	スパニッシュオムレツ バジルドレサラダ	牛乳,鶏肉,いか,えび,たまご, ベーコン,豆乳,チーズ	米,豆乳クリームバター,油, じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく, ピーマン,赤ピーマン, マッシュルーム,キャベツ, こまつな,きゅうり,レモン汁	パエリアは、スペインを代表する米飯料理で、サフランという花のめしべから作った香辛料で、飯を黄色く色付けするのが特徴です。	586
13木	みそラーメン 開校記念日給食	○	キャベツのナムル ひがくり揚げ👧	牛乳,豚肉,みそ,豆乳	蒸中華めん,油,ごま油, 白ごま,砂糖,さつまいも, くり,豆乳クリームバター, 小麦粉,そうめん	長ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,もやし,にら, キャベツ,こまつな	11月16日の開校記念日をお祝いして、子どもたちに人気の「みそラーメン」と、お祝いのお菓子「ひがくり揚げ」が登場します。	571
14金	麦ごはん 4年生 社会科見学	○	魚のさざれ焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁	牛乳,アカウオ,糸けすり節, 生揚げ	米,押麦,マヨネーズ,パン粉, 油,ごま油,さといも, こんにゃく	こまつな,もやし,にんじん, だいこん,長ねぎ,ぶなしめじ	さざれ焼きとは、小石が集まって大きな塊となったさざれ石に見立てた料理で、マヨネーズにパン粉を振りかけて焼きました。	598
17月	ごま担々うどん	○	えだまめとじゃがいもの チーズ焼き フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,竹輪,油揚げ,みそ, ベーコン,チーズ,ヨーグル ト	うどん,練りごま,白ごま, でんぷん,じゃがいも,油, 粉糖	にんじん,玉葱,はくさい, こまつな,長ねぎ,パナナ, みかん缶,洋なし缶,パイン缶, 冷凍えだまめ	「えだまめとじゃがいものチーズ焼き」は、昨年のメニューコンクール作品です。グラタン風の食べやすいおかずです。	620
18火	★吹き寄せごはん かむかむ献立 季節の献立給食	○	🐟 小魚のから揚げ 五目豆 かきたま汁	牛乳,鶏肉,シシャモ,油揚げ, さつま揚げ,大豆,昆布,豆腐, たまご	米,油,小麦粉,でんぷん, こんにゃく,砂糖	ぶなしめじ,にんじん,にんにく, しょうが,ごぼう,長ねぎ, こまつな,えのきたけ, 冷凍えだまめ	吹き寄せごはんとは、色ついた落ち葉が風に吹かれて道端に溜まった様子を、ごはんで表現したものです。秋らしい献立をあじわいましょう。	632
19水	食パン 手作り カスタードクリーム	○	グラーシュ シーフードサラダ	牛乳,たまご,豚肉,えび,いか, 海藻ミックス	食パン,コーンスターチ, 砂糖,じゃがいも,油, 小麦粉	にんじん,玉葱,赤ピーマン, トマト缶,キャベツ,きゅうり	ハンガリアンシチューは、地元では「グラーシュ」と呼びます。パプリカという香辛料を使った、ハンガリーの代表的な家庭料理です。	561
20木	胚芽米入りご飯 ひじきふりかけ	○	ぎせい豆腐 かまぼこと野菜のわさび和え のっぺい汁	牛乳,ひじき,ちりめん,豆腐, 鶏肉,たまご,かまぼこ,豚肉, 生揚げ	米,胚芽米,砂糖,白ごま,油,こ んにゃく,じゃがいも, でんぷん	長ねぎ,にんじん,干し椎茸, キャベツ,こまつな,だいこん, ごぼう	のっぺい汁は、片栗粉でとろみをつけた汁に根菜がたくさん入っているのが特徴で、新潟県の郷土料理ですが、佐賀県にも同じ汁があります。	583
21金	ご飯 和食の日	○	魚の利休焼き 白菜のゆず風味 豚汁	牛乳,サワラ,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,白ごま,油, じゃがいも,こんにゃく	にんじん,はくさい,こまつな, ゆず果汁,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせで和食の日とされています。世界文化遺産にもなっている和食は、日本人の誇りです。	576
24月	振替休日🍁🍁							
25火	ご飯 旬の野菜献立	○	魚の香味焼き いかの和え物 さといものみそ汁	牛乳,メルルーサ,いか, 油揚げ,みそ	米,油,砂糖,さといも	長ねぎ,きゅうり,もやし, キャベツ,にんじん,玉葱	今が旬のさといもは、ねっとりした食感と甘みが特徴で、煮物や汁物によく合います。日本では縄文時代から食べられていました。	558
26水	ココアパン 世界の料理Ⅱ：フィンランド	○	ロヒケイット (サーモンクリームスープ) ★ひよこ豆のサラダ サイダーゼリー	牛乳,サケ,鶏肉,豆乳, ひよこまめ(乾),粉寒天	ココアパン,じゃがいも,油, 豆乳クリームバター, 小麦粉,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱, ぶなしめじ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	ロヒケイットとは、フィンランド語で、「サケのスープ」という意味です。フィンランドではサケや乳製品をよく食べます。	619
27木	香の物ずし 郷土料理Ⅱ：京都	○	飛竜頭 (ひろうす) 切干大根のはりはり漬 花びら汁	牛乳,豆腐,鶏肉,ちりめん, たまご,昆布,かまぼこ	米,砂糖,でんぷん,油,ごま油, 白ごま	たくあん,しょうが酢漬, にんじん,切干大根,もやし, 花びらだけ,こまつな	飛竜頭 (ひろうす) とは、関東のがんもどきのことです。花びら汁は、花びらだけという、花びらのようなきのこが入っています。	586
28金	スパゲティミートソース お誕生日給食 ♥5年1組リクエスト献立	○	フレンチサラダ ♥チョコバナナケーキ	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆, レンズまめ(乾),たまご	スパゲッティ,砂糖,小麦粉, 油,無塩バター,粉糖, チョコチップ	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,トマト缶,キャベツ, きゅうり,パナナ	今日のお誕生日給食のケーキは、5年1組のリクエストで、チョコバナナケーキが登場します。	652

【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日、「♥」は、リクエスト給食です。

○8(はち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。
○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、
東栗原小学校のホームページで見ることができます。
ぜひ、ご覧ください。