

11月給食だより

令和 7 年 11 月 4 日
足立区立東栗原小学校
校 長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

このところ朝晩の冷え込みが増し、めっきり秋らしくなりました。新米をはじめ、かぶやブロッコリー、白菜
がおいしい季節となり、給食にも出始めています。11月は、小松菜給食や絵本給食、和食の日など行事食も
多く、食に関心が向く機会がたくさんあります。食事はたくさんの人に支えられて提供されることを忘れず、
秋の実りに感謝して、日々の食事をいただきましょう。

食べ物を大切に
いただきましょう

「いただきます」「ごちそうさま」
を心を込めて言いましょう



いただきます



11月11日は「小松菜給食」です。

足立区・宇佐美農園さんが育てた小松菜を使った「ピリカラ
あだち菜丼」が登場します。地元産の野菜を味わいましょう。

11月24日は「和食の日」です。

24日は休日のため、11月21日に「和食の日献立」を実施します。ライフスタイルの変化等で、伝統的な日本の家庭
料理や行事食、郷土料理などの食文化が失われつつあります。子どもたちに、給食を通して日本の食文化を大切にする心
を伝えていけたらと思います。



「一汁三菜」の食事

作ってみませんか

☆豚じゃがキムチ☆

【材料】 4人分

- | | |
|---------------|-----------------------|
| ・豚こま肉・・・100g | ・ごま油・・・大さじ1 |
| ・日本酒・・・大さじ1 | ・しょうゆ・・・大さじ2 |
| ・じゃがいも・・・中2個 | ・砂糖・・・小さじ2 |
| ・たまねぎ・・・1個 | ・コチジャン・・・小さじ1 |
| ・にら・・・1/4束 | (辛いのが苦手な場合はなくてもよい) |
| ・白菜キムチ・・・100g | ・水または鶏ガラスープ・・・50cc |
| ・にんにく・・・ひとかけ | ※材料はお好みに合わせて調整してください。 |

1、肉に日本酒をふり、もみ込む

【作り方】 2、肉を炒め、火が通ったら野菜を炒め、キムチも炒める

3、調味料を加え、じゃがいもに火が通ったら、にらを加え、少し煮つめて出来上がり

子どもたちに好評だった
メニューです！
肉じゃがを作るように
作ってください。
給食では、ボリュームを
出すために生揚げを入れ
ました。

旬のやさいくさといも>

さといもは日本には縄文時代に伝わり、その頃からすでに食べられていたそうで、とてもなじみ深い
食べ物です。独特のぬめりにはコレステロール値を下げたり、おなかの調子を整えるなどの効果が期待で
きる成分が含まれています。低温に弱いので常温で保存し、水分が多いので早めに使い切りましょう。

