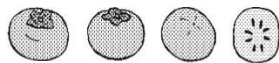


給食だより 11月

令和5年10月31日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

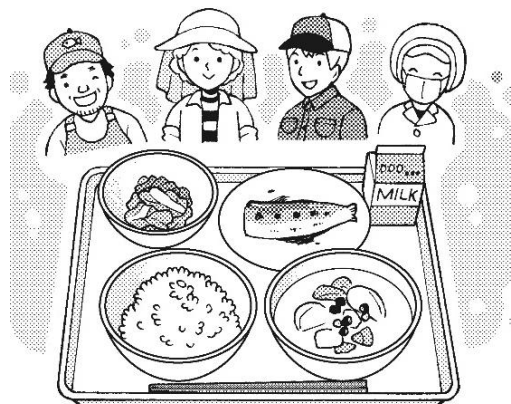
秋も深まり、各地で秋のお祭りが開催されるなど、秋は何かと行事の多い季節です。今月は給食でもさまざまな行事メニューがラインナップされています。ラッキースター給食、音楽会応援メニュー、和食の日、小松菜給食の日…高学年の児童が考え、給食メニューコンクールにエントリーされたメニューも取り入れています。



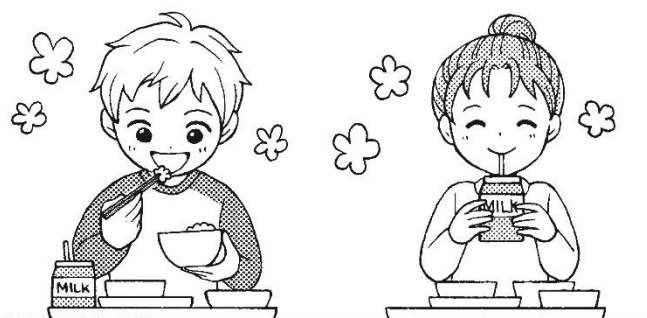
給食は多くの人に支えられています

給食が私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。魚を獲ったり、牛や豚を育てたり、米や野菜を作ったりする人、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作る人などです。

これらの人たちの苦勞や努力、工夫に支えられて、私たちは給食を食べることができます。



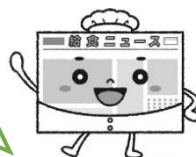
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけでなく、自然の恵みの上に成り立っています。食べきれずに残すと、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。食べきれぬ量を盛り付けてもらい、残さず食べるようにしましょう。

感謝の気持ちを伝えてみよう！

食事は、料理を作ってくれるおうちの人や調理員さんなどに感謝の気持ちを伝えてみませんか!? 食器や食缶を丁寧に扱い、きれいに返却することでも、感謝の気持ちは伝わります。



11月14日(火) ラッキースター給食

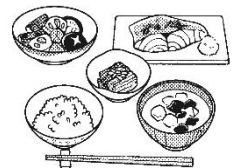
今年度第2弾!!この日は給食の中ににんじんで型取りした☆が隠されています。そのラッキーな☆を見つけられるのはクラスに1人だけ!次はだ誰が見つかるかな? 幸運(ラッキー)を手に入れるためには日ごろの行いが大事…だとか。MLBの大谷翔平選手も言っていました☆



11月24日(金) 和食の日



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。和食は多様で新鮮な旬の食材を使い、栄養バランスがよく、自然の美しさが表現され、行事や儀礼と密接な結びつきがあります。世界に誇る和食、その基本である「だし」を感じられるメニューです。よく味わってみましょう。



給食コンクールエントリーメニュー

毎年、5年生、6年生児童の夏休みの宿題のひとつに給食メニューコンクールへの応募があります。本校でも10作品がエントリーし、その選ばれたメニューを実際に給食にしてみたいと考え、11月のメニューにも取り入れています。給食用にアレンジはしますが、とても素敵なアイデアをほかの児童のみなさんにも紹介したいと思っています。

献立表をチェックしてください

11月1日(金) 野菜の日



~さつまいも~

さつまいもを食べるとき、皮はどうしていますか? さつまいもは皮にも栄養があります。アントシアニンというポリフェノールのひとつです。聞きなれないかもしれませんが、抗酸化作用といい、体の中に入った有害物を無害に変えるはたらきがあります。「さつまいもは皮ごと食べる」をおすすめします

11月28日(火) こまつな給食の日



この日は足立区の農家の方々が給食のために無償で小松菜を提供してください。 「小松菜」と名付けたのは、徳川八代将軍 吉宗だと伝えられています。吉宗は小松川(現在の江戸川区)に鷹狩りにきた際に献上された青菜をととても喜び、まだ名もなき青菜に「小松川の里の菜」、小松菜と命名したそうです。

令和5年度  **11月の給食予定献立表**  足立区立北三谷小学校

日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	水	牛乳	マーガリンパン、レバーとポテトの甘辛ミックスサラダ、さつま芋のポターージュ	牛乳、豚レバー、チーズ、白いんげんビューレ、生クリーム	マーガリンパン、でんぷん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、さつまいも、バター	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、パセリ	今月の給食目標は「感謝して食べましょう！」です。気持ちをこめて、いただきますのあいさつをしましょう。
2	木	牛乳	ごはん、鯖の香味焼き、三色あえ、豆乳汁、カレーごま	牛乳、さば、油揚げ、豆腐、みそ、豆乳	米、いりごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、葉ねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、えのきたけ、長ねぎ	和食メニューです。ご飯は左、汁は右、おかずが真ん中の上になります。置き方をととのえてから食べましょう。
6	月	牛乳	黒砂糖パン、洋風たまご焼き、コーンサラダ、ミネストローネ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン、ひよこまめ	黒砂糖パン、油、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、パセリ、ホールコーン、キャベツ、ごまつな、セロリ、にんにく、トマト缶	パンを食べる時などは手を使います。食事の前には石いけんを泡立て、手をきれいに洗いましょう。
7	火	牛乳	和風きのこピラフ、白菜と大根のスープ、おからドーナツ	牛乳、鶏肉、おから、豆乳、きな粉	米、オリーブ油、ごま、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ、だいこん、はくさい、ごまつな	「おから」は大豆製品の仲間です。大豆をすりつぶし、絞った汁が豆乳、残ったものがおからです。
8	水	牛乳	麻婆豆腐丼、野菜といかのピリ辛あえ、ひとりりんご	牛乳、豚肉レバー、豆腐、大豆、赤みそ、いか、カットわかめ	米、米粒麦、油、ごま油、でんぷん、ごま、砂糖	にんじん、たけのこ、長ねぎ、玉葱、にんにく、しょうが、干し椎茸、にら、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁	果物にはビタミンがたくさん入っていて、生で食べやすいのが魅力です。これからはりんごやみかんが美味しい季節です。
9	木	牛乳	【かみかみ給食】 ごはん、鯖の西京焼き、切干大根のあえもの、沢煮椀、ふりかけちりめんじゃこ	牛乳、ちりめん、けすり節、みそ、ツナ	米、ごま、砂糖、油	しょうが、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、長ねぎ	今日はよく噛んで食べることを意識してみましよう。よく噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。
10	金	牛乳	【音楽会応援メニュー】 ミートスパゲティ、マセドアンサラダ、ココアケーキ	牛乳、豚肉、レバー、豆乳	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも、粉糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、もやし、きゅうり	明日は音楽会、給食室からもエールを送ります。精一杯頑張ってください。
11	土	牛乳	豚キムチ丼、キャロットドレッシングサラダ、大学芋	牛乳、豚肉	米、押麦、ごま油、ごま、でんぷん、油、砂糖、さつまいも、水あめ	はくさいキムチ、ぶなしめじ、玉葱、もやし、にんじん、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	♪ 音楽会 ♪
14	火	牛乳	【ラッキースター給食】 カレーうどん、ごまだれサラダ、中華肉まん	牛乳、豚肉、鶏肉	うどん、油、でんぷん、じゃがいも、砂糖、練りごま、ごま油、ごま、小麦粉	にんじん、玉葱、長ねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、たけのこ、しょうが	ラッキースターに出会えるのはクラスに一人だけ。幸運をつかむのは誰でしょう。クラスみんなで楽しんでください。
15	水	牛乳	メープルシロップトースト、チキンビーンズ、フレンチサラダ	牛乳、大豆、鶏肉	食パン、バター、メープルシロップ、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉葱、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	メープルシロップはカナダが世界最大の産地です。限られた地域で自生し、カエデの木から出る樹液から作られています。
16	木	牛乳	焼肉チャーハン、韓国風サラダ、アップルゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、カットわかめ、ツナ、のり、寒天	米、油、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、長ねぎ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、りんご果汁、パイン缶	韓国風サラダにはコチュジャンという韓国由来の、とうがらしを使った調味料が使われています。
17	金	牛乳	ごはん、にぎすの南蛮漬、ごまあえ、にらたま汁、ひじきのふりかけ	牛乳、芽ひじき、粉かつお、にぎす、豆腐、たまご	米、砂糖、ごま、小麦粉、でんぷん、油	長ねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、にら、ホールコーン、しょうが	にぎすなどの小魚は、骨や血液の成分になるカルシウムが豊富です。魚の骨までよく噛んで食べましょう
20	月	牛乳	【野菜の日】 さつま芋ごはん、鯖の塩焼き、おかかあえ、みそ汁	牛乳、さば、けすり節、豆腐、カットわかめ、油揚げ、みそ	米、もち米、さつまいも、黒いりごま、三温糖	ごまつな、もやし、にんじん、長ねぎ、だいこん	今日は野菜の日。さつま芋には食物繊維がたっぷり。食物繊維には糖質や脂肪の吸収をさまたげるはたらきがあります。
21	火	牛乳	えびクリームライス、しょうゆドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、えび、白いんげんビューレ、粉チーズ	米、オリーブ油、油、小麦粉、バター、砂糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、ごまつな、もやし、冷凍ホールコーン	えびクリームライスは足立区で考えられた給食メニューです。何度も何度も改良されて、今の形になりました。
22	水	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ ★ブロッコリー入りピザトースト、鶏とうずらのカレーポトフ、菊花みかん	牛乳、ベーコン、ツナ、チーズ、鶏ごま、ベーコン、うすら卵	無塩食パン、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー、にんにく、キャベツ、セロリ、だいこん、みかん	今日のピザトーストは6年生の児童が考えたメニュー。給食用にアレンジしていますが、ブロッコリーがとても美味しく食べられそうです！
24	金	牛乳	【和食の日】 煮込みうどん、大豆と季節野菜のかき揚げ、ツナと野菜のごまあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、大豆、ちりめんじゃこ、たまご	うどん、油、ごま、砂糖、さつまいも、米粉、でんぷん	にんじん、はくさい、長ねぎ、キャベツ、ごまつな、もやし、玉葱、ごぼう	今日は和食給食の日。和食の基本といえば「だし」今日は昆布とかつお節のだしをよく感じながら食べてみてください。
27	月	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ ★鶏むね肉と大根の甘酢みそ、わかめと卵のスープ、ハーフパイン	牛乳、鶏肉、カットわかめ、豆腐、たまご	米、でんぷん、砂糖、ごま油	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、もやし、長ねぎ、ごまつな、玉葱、しょうが、パイン缶	甘酢みそは5年生の児童が考えたメニュー。大根は足立区で収穫される野菜のひとつです。肉も野菜もたっぷり入っているのが魅力です！
28	火	牛乳	【小松菜給食の日】 小松菜の五目チャーハン、コーンと野菜のスープ、小松菜入り芋もち	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉	米、ごま油、油、じゃがいも、でんぷん、豆乳、クリーム、バター	干し椎茸、にんじん、ごまつな、長ねぎ、しょうが、グリーンピース、もやし、ホールコーン	今日は小松菜給食の日、足立区で栽培された小松菜をふんだんに使っています。
29	水	牛乳	ガーリックトースト、クリームシチュー、まめめめ豆サラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげんビューレ、大豆、ツナ	無塩食パン、バター、じゃがいも、油、砂糖、ごま	にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、えだまめ、もやし、ごまつな	まめめめサラダに入っている豆は、大豆と枝豆です。枝豆とは若い時期の大豆のことで、枝豆が成長すると大豆になります。
30	木	牛乳	ごはん、いかの甘辛揚げ、ちりめん野菜のあえもの、田舎汁	牛乳、いか、ちりめん、糸けすり節、生揚げ、みそ	米、でんぷん、小麦粉、砂糖、白、ごま、じゃがいも	しょうが、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ	いかは体を作るもとになる赤色のグループ、たんぱく質が豊富です。低カロリーでヘルシーな食材です。

今月の給食目標 **「感謝して食べましょう。」**
 *食べ物の命をいただくことに感謝の気持ちをこめて、
 食事のあいさつをしましょう。
「いただきます」「ごちそうさまでした」

今月の平均エネルギー **596kcal**
 今月の平均タンパク質 **25.2g**

残さず食べよう
 *一部献立を変更することがありますのでご了承ください。