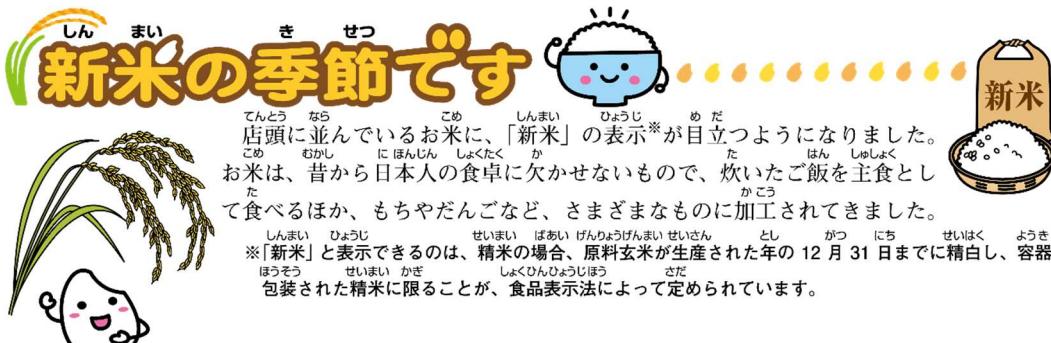


# 11月給食たより

令和3年 10月29日  
杉並区立桃井第三小学校

## わしょく・「和食」を見直そう!

「和食」日本人の伝統的な食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、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」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この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、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



## めざせ「はし名人」

はしを上手に使えますか？  
食事をきれいに食べるには、  
はしの持ち方や使い方がと  
ても重要です。正しい持ち  
方を確認し、使い方を見直  
してみましょう。

### はしの選び方

えら かた  
おやゆびひとさゆび  
親指と人差し指  
の間の長さの  
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、  
つか使いやすいものに  
変えましょう。

めいじん

じほんせんよう  
自分専用のはし  
を持ち、はしだけ  
で食事をするの  
は日本だけの習  
慣です。



### ×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



### はしの持ち方



### いろいろな使い方に挑戦してみよう



# [ 11 月 献立表 ]

2021年11月

桃井第三小学校

日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1月 1月	さつま芋ごはん	○	とり肉のしおが焼き 具だくさんみそ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	とりもも肉、さば節 (だし)、★とうふ、 ★油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★大豆	飲用牛乳、出し昆布、★ちりめんじやこ	米、★押し麦、さつまいも、でんぶん、さとう	黒炒りごま、揚げ油、白炒りごま	にんじん、こまつな しょうが、ごぼう、 だいこん、はくさい、ながねぎ	672 kcal 28.9 g 24.1 g 2.3 g
2月 2月	高野豆腐のそぼろごはん	○	けんちん汁 もやしの梅醤油あえ	とり挽き肉、★高野豆腐、さば節 (だし)、★とうふ、★油揚げ	飲用牛乳	米、★米粒麦、さとう、こんにゃく、★じゃがいも	炒め油、ごま油	にんじん、こまつな 乾しいたけ、ながねぎ、ごぼう、 だいこん、★もやし、梅干し	615 kcal 24.9 g 18.5 g 2.2 g
4月 4月	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ 肉じゃが キャベツのおかか和え	生鮭、豚肩肉、かつお節	飲用牛乳	米、★押し麦、でんぶん、こんにゃく、★じゃがいも、さとう	揚げ油、炒め油、ごま(いり)	にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが、たまねぎ、キャベツ	632 kcal 27.5 g 16.7 g 1.6 g
5月 5月	オレンジフレンチトースト	○	ポークピーンズ 何でも千切りサラダ	★たまご、白いんげん豆、豚肩肉、豚骨	飲用牛乳、★生クリーム、干ひじき	★無塩食パン、さとう、★小麦粉、★じゃがいも	★バター、炒め油、サラダ油	にんじん オレンジジュース、セロリー、たまねぎ、セロリ、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン	607 kcal 23.3 g 22.4 g 1.8 g
8月 8月	かみかみわかめごはん	○	焼きしゃも 飛鳥汁 かみかみサラダ	さば節(だし)、 とり肉、★油揚げ、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、★するめ	たきこみわかめ、飲用牛乳、★しゃもじ、★調理用牛乳、★ちりめんじやこ	米、★米粒麦、きび、きび、あわ、★じゃがいも、さとう	白炒りごま、炒め油、サラダ油、ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり	629 kcal 24.4 g 18.6 g 2.4 g
9月 9月	チキンライス	○	白インゲン豆のボタージュ 小松菜のサラダ	とり肉、白いんげん豆、とり骨(スープ)	飲用牛乳、★調理用牛乳、★生クリーム	米、★米粒麦、★じゃがいも、さとう	★バター、炒め油、サラダ油	にんじん、こまつな マッシュルーム水煮、たまねぎ、グリンピース(冷)、セロリー、キャベツ、ホールコーン	649 kcal 20.4 g 20.6 g 2.6 g
10月 10月	しじじゅうしい	○	にぎすのから揚げ イナムドウチ 野菜の甘じょうゆあえ	さば節(だし)、豚肩肉、豚骨(スープ)、豚ばら肉、★かまぼこ、★生揚げ、甘みそ	刻みこんぶ、飲用牛乳、★にぎす	米、★米粒麦、でんぶん、★小麦粉、こんにゃく、さとう	炒め油、白炒りごま、揚げ油	にんじん、こまつな しょうが、乾しいたけ、だいこん、★もやし	599 kcal 25.9 g 20.2 g 2.7 g
11月 11月	麻婆ライス	○	ゆずごまサラダ 菊花みかん	★とうふ、豚挽き肉、赤色辛みそ、マグロフレーク	飲用牛乳、干ひじき	米、★押し麦、さとう、でんぶん	炒め油、ごま油、サラダ油、白炒りごま	にんじん、ニラ、こまつな ににく、しょうが、乾しいたけ、ながねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ゆず、みかん	603 kcal 24.6 g 18.0 g 1.8 g
12月 12月	麦ごはん	○	ほきの麦みそ焼き 筑前煮 おひたし	ホキ、赤色辛みそ、 とり肉、かつお節	飲用牛乳	米、★押し麦、さとう、★米粒麦、里芋、こんにゃく	白すりごま、炒め油	にんじん、こまつな ごぼう、たけのこ水煮、れんこん、 しょうが、キャベツ、★もやし	612 kcal 26.9 g 15.0 g 2.5 g
15月 15月	おろしスパゲティ	○	サウビカンサラダ 柿	かつお節(だし)、マグロ缶詰、油漬、フレーク、わい	刻みのり、飲用牛乳	★スパゲティ、さとう、★じゃがいも	サラダ油、揚げ油、ごま油	こまつな、にんじん だいこん、キャベツ、ホールコーン、かき	654 kcal 25.4 g 21.0 g 2.7 g
16月 16月	あんかけチャーハン	○	切干大根のサラダ 果肉入りんごゼリー	★たまご、豚もも肉、かつお節、ゼラチン	飲用牛乳、★ちりめんじやこ、粉寒天	米、★押し麦、でんぶん、さとう	炒め油、ごま油、サラダ油、白炒りごま	にんじん、チンゲンサイ、こまつな しょうが、たけのこ、だいこん、切干大根、★もやし、たまねぎ、★アップルジュース、★りんご	607 kcal 22.0 g 16.4 g 1.8 g
17月 17月	麦ごはん	○	里芋コロッケ かきたま汁 切り干し大根の煮付け	豚挽き肉、★たまご、さば節(だし)、★油揚げ	飲用牛乳	米、★押し麦、里芋、★じゃがいも、★小麦粉、★パン粉、★生パン粉、でんぶん、こんにゃく、さとう	炒め油、揚げ油	にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ、ごぼう、切干大根	692 kcal 22.5 g 22.6 g 2.5 g
18月 18月	麦ごはん	○	さわらの香味焼き さつま汁 かぶのレモンじょうゆあえ	さわら、とり肉、★とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	飲用牛乳、煮干し(だし)	米、★押し麦、さとう、こんにゃく、さつまいも	白すりごま、ごま油、炒め油	にんじん、かぶの葉 しょうが、ながねぎ、ににく、ごぼう、だいこん、かぶ、レモン	609 kcal 26.5 g 17.1 g 2.1 g
19月 19月	ハヤシライス	○	じゃこサラダ りんご	豚肩肉、豚骨(スープ)	★生クリーム、飲用牛乳、★ちりめんじやこ	米、★押し麦、★小麦粉、さとう	炒め油、サラダ油、★バター、白炒りごま、ごま油	にんじん、こまつな ににく、しょうが、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム水煮、グリンピース(冷)、キャベツ、きゅうり、★りんご	673 kcal 21.7 g 22.4 g 2.5 g
20月 20月	【お弁当給食】 わかめごはん	オレンジ ジュース	鮭の塩焼き・からあげ ひねりこんにゃく ミニトマト 大学芋	甘塩鮭、とりもも、かつお節	たきこみわかめ	米、★米粒麦、でんぶん、さつまいも、さとう、水あめ、こんにゃく	揚げ油、黒炒りごま	ミニトマト しょうが、きゅうり、オレンジ ジュース	594 kcal 18.1 g 11.4 g 2.1 g
24月 24月	【リザーブ給食】 エビドリア ミートドリア	お葉・オレンジ ジュース・リゾ ン・ヨーグルト・ グラッセ	ジュリエンヌスープ ごまドレサラダ	とり骨(スープ)、★むきえび、豚挽き肉、★大豆、豚もも肉	★調理用牛乳、★生クリーム、★ビーガンチーズ、★ピザ用チーズ・ヨーグルト	米、★米粒麦、★小麦粉、でんぶん、さとう	炒め油、★バター、サラダ油、白すりごま、白練りごま	にんじん、こまつな たまねぎ、マッシュルーム水煮、ににく、しょうが、セロリー、たけのこ水煮、キャベツ、セロリー、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース・リゾンジュース	
25月 25月	麦ごはん	○	マスのおろし炊き 豚汁 もやしとにらのごま風味	マス、豚肉(コマ)、★とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	飲用牛乳、煮干し(だし)	米、★押し麦、でんぶん、★小麦粉、さとう、こんにゃく、★じゃがいも	揚げ油、炒め油、ごま油、白炒りごま	にんじん、こまつな、ニラ しょうが、だいこん、ごぼう、ながねぎ、★もやし	632 kcal 29.5 g 18.6 g 2.5 g
26月 26月	イカフライサンド	○	ポトフ 菊花みかん	★いか、★たまご、豚肩肉、ウインナーーゼリー、豚骨(スープ)	飲用牛乳	★コッペパン、★小麦粉、★パン粉、★じゃがいも、こんにゃく	揚げ油、炒め油	にんじん、かぶの葉、こまつな キャベツ、セロリー、たまねぎ、かぶ、セロリー、みかん	622 kcal 26.9 g 22.5 g 2.8 g
29月 29月	チャンポン	○	小松菜のいそ和え 手作りカステラ	豚骨(スープ)、とり骨(スープ)、豚肩肉、★さつま揚げ、★いか、あさり水煮、★うずら卵水煮、★たまご	飲用牛乳、もみのり、★調理用牛乳	★蒸し中華めん、でんぶん、グラニュー糖、はちみつ、★強力粉、★小麦粉	サラダ油、炒め油	にんじん、こまつな ながねぎ、しょうが、乾しいたけ、木苺、たまねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、★もやし、ホールコーン	614 kcal 26.7 g 16.7 g 2.7 g
30月 30月	とりめし	○	がね 豆腐のすまし汁 りんご	とり肉、★油揚げ、★豆腐、★たまご、さば節(だし)、★とうふ	飲用牛乳	米、★米粒麦、つきこんにゃく、さとう、さつまいも、★小麦粉	炒め油、揚げ油	にんじん、さやいんげん、こまつな しめじ、ごぼう、しょうが、ながねぎ、★りんご	656 kcal 21.2 g 19.5 g 2.6 g

\*★は本校でアレルギー対応の必要な食材についています。

※都合により献立を変更する場合があります。