

# 11月給食だより

令和3年 10月29日  
杉並区立桃井第三小学校

## 「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てい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、この食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。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示\*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

\*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの

もち	だんご	せんべい	ポン菓子	日本酒	米みそ	米粉めん	米粉パン
----	-----	------	------	-----	-----	------	------

## 目指せ「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**  
1.5倍

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、使いやすいものに変えましょう。

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

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし

はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

はしの動かし方を練習しよう！  
上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をさします。  
下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる	はさむ	つまむ	くるむ	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほぐす	はがす

# [ 1 1 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	さつま芋ごはん	○	とり肉のしょうが焼き 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、★ちりめんじゃこ	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火	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、さやいんげん	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木	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金	オレンジフレンチトースト	○	ポークビーンズ 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、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	かみかみわかめごはん	○	焼きししゃも 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、★ししゃも、★調理用牛乳、★ちりめんじゃこ	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火	チキンライス	○	白インゲン豆のポタージュ 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、グリーンピース(冷)、セロリ、キャベツ、ホールコーン	649 kcal 20.4 g 20.6 g 2.6 g
10水	しじじゅうしい	○	にぎすのから揚げ イナムドゥチ 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木	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、マゴロフク	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	にんにく、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金	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	おろしスパゲティ	○	サウピカンサラダ 柿	かつお節(だし)、マゴロフク、油漬、フレク、約イ	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火	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、セラチン	飲用牛乳、★ちりめんじゃこ、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水	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、さやいんげん	たまねぎ、えのき、たけのこ、ごぼう、切干大根	692 kcal 22.5 g 22.6 g 2.5 g
18木	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、にんにく、ごぼう、だいこん、かぶ、レモン	609 kcal 26.5 g 17.1 g 2.1 g
19金	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、★ちりめんじゃこ	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	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム水煮、グリーンピース(冷)、キャベツ、きゅうり、★りんご	673 kcal 21.7 g 22.4 g 2.5 g
20土	【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水	【リザーブ給食】 エビドリア ミートドリア	オレンジジュース、りんごジュース、ヨーグルト	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、★ビザ用チーズ、★ビザ用チーズ・ヨーグルツペ	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、にんにく、しょうが、セロリ、たけのこ、水煮、キャベツ、セロリ、きゅうり、ホールコーン、オレンジジュース、りんごジュース	622 kcal 26.7 g 16.7 g 2.7 g
25木	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金	イカフライサンド	○	ポトフ 菊花みかん	★いか、★たまご、豚肩肉、ウナグサージ、豚骨(スープ)	飲用牛乳	★コッパパン、★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、たまねぎ、かぶ、セロリ、みかん	622 kcal 26.9 g 22.5 g 2.8 g
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、木茸、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火	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。