

11

月

きゅうしょくだより

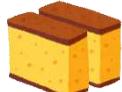
今年は、暑い日がずっと続いていたかと思うと、急に寒くなり、いきなり冬になったかと思うような日もありました。そのためか、感染症にも掛りやすく、体調を崩す子どもたちが多いようです。食事をしっかりとり、睡眠の時間を確保し、体温調節のしやすい服装で過ごしましょう。



11月のこんなたてみらい

カステラ (20日)

カステラは、安土桃山時代にポルトガルから伝わったお菓子で、日本独自に発展した和菓子です。もとは、カステラの耳を切り落としたものを、溶き卵に浸し、まわりに砂糖をまぶして揚げた「カスドース」が原型であるといわれています。



だまこ汁 (21日)

「だまこ」とは、うるち米のご飯を粗くつぶして丸くしたもののことです。秋田弁でお手玉を意味し、手の中に入るくらいの大きさに丸めることから、こう呼ばれています。鶏骨でとつだし汁に、「だまこ」と野菜をいれて作る秋田県の郷土料理を、給食室でアレンジします。



がね (28日)

「がね」は宮崎県の郷土料理です。宮崎県の一部の地方では「かに」のことを「がね」と呼びます。さつまいもがよくされる地方でもあり、細切りにしたさつまいもをかき揚げにした形が、「かに」に似ていたので「がね」と呼ぶそうです。



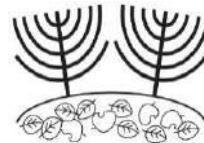
実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

朝晩の気温も下がり、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



11
月

献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜		牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
4	火	麦ごはん サメのおろし焼き むらくも汁 ゆで野菜のゴマドレッシング		牛乳,さめ,たまご	米,麦,でんぷん,米粉,油,さとう,白練りごま	しょうが,だいこん,にんじん,はくさい,ながねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	581 kcal 27.5 g
5	水	高野豆腐のそぼろご飯 飛鳥汁 かぶの香りづけ		とり肉,高野豆腐,牛乳 油揚げ	米,麦,油,さとう,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,たまねぎ,だいこん,こまつな,かぶ,かぶの葉,キャベツ,しょうが	568 kcal 25 g
6	木	スパゲッティクリームソースかけ ほうれん草のサラダ アップルゼリー		ペークン,とり肉,豆乳,粉チーズ,生クリーム,あさり,牛乳,粉 寒天,ゼラチン	スパゲティ,油,米粉,でんぶん,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,アップルジュース	624 kcal 26.3 g
7	金	かみかみわかめごはん ししゃもまきまき 肉じやが 切干大根のサラダ		わかめ,牛乳,ししゃも,豚肩肉, かつお節,ちりめんじやこ	米,麦,もちきび,たかきび,もちあわ,ごま,春巻きの皮,小麦粉,油, こんにゃく,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,切干大根,こまつな,もやし	610 kcal 22.9 g
10	月	麦ごはん おから入りメンチカツ 大根のみそ汁 三色和え		牛乳,豚肉,おから,たまご,油 揚げ,わかめ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,じやがいも,ごま油,さとう,ごま	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,だいこん,こまつな,もやし,にんじん	623 kcal 25.1 g
11	火	たまごと野菜のクッパ もやしと小松菜のナムル きなこ大豆		とり肉,とうふ,たまご,牛乳,大 豆,きな粉	米,麦,でんぶん,ごま油,ごま,さとう,小麦粉,さつまいも,油	にんじん,たまねぎ,ニラ,ながねぎ,もやし,こまつな	571 kcal 23.1 g
12	水	オレンジフレンチトースト チリコンカン サウピカンサラダ		たまご,牛乳,赤いんげん豆, ぶた肉,ペークン	無塩食パン,バター,さとう,小麦 粉,じやがいも,油,ごま油	オレンジジュース,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,こまつな,ホールコーン	582 kcal 23.8 g
13	木	麦ごはん にしんの揚げひたし だまこ汁 大根のゆかりあえ		牛乳,にしん,とり肉	米,麦,でんぶん,油,さとう,しらたき	しょうが,にんじん,だいこん,はくさい, ごぼう,しめじ,ながねぎ,こまつな,ゆかり	650 kcal 25 g
14	金	メキシカンライス キャロットポタージュ ツナサラダ		とり肉,あさり,牛乳,生クリー ム,ツナ	米,麦,油,じやがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム,グリンピース,キャベツ, きゅうり,セロリー	567 kcal 22.9 g
17	月	麻婆ライス 春雨スープ かわり大学いも		とうふ,ぶた肉,牛乳,かえり煮 干し	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぶん, はるさめ,さつまいも,水あめ,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ, グリンピース,ながねぎ,えのきたけ,もやし,チンゲンサイ	641 kcal 25.1 g
18	火	麦ごはん なますのハーブパン粉焼き ジャーマンポテト レンズ豆と野菜のスープ		牛乳,なます,粉チーズ,ペーク ン,ぶた肉,レンズまめ	米,麦,オリーブ油,パン粉,じやがいも,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ, こまつな	638 kcal 28.1 g
19	水	豚丼 冬野菜汁 りんご		ぶた肉,高野豆腐,牛乳,油揚 げ	米,麦,油,しらたき,さとう,里芋	たまねぎ,グリンピース,ごぼう,にんじん, かぶ,はくさい,ながねぎ,かぶの葉, りんご	617 kcal 24.5 g
20	木	チャンポン 野菜のナムル 手作りカステラ		ぶた肉,さつま揚げ,いか,あさ り,牛乳,たまご	蒸し中華めん,油,でんぶん,ごま 油,ごま,さとう,はちみつ,小麦粉	しょうが,乾しいたけ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,たけのこ,もやし,こまつな, ににく	554 kcal 25 g
21	金	麦ごはん 寒ぼらの変りソース 具だくさんみそ汁 野菜のごまだれあえ		牛乳,ぼら,わかめ,油揚げ	米,麦,小麦粉,でんぶん,油,さとう,じやがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな, キャベツ	598 kcal 25.3 g
22	土	ハヤシライス じゃこサラダ キャロットゼリー		ぶた肉牛乳,ちりめんじやこ, 寒天,ゼラチン	米,麦,油,小麦粉,さとう,ごま,ごま 油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,こまつな, キャベツ,きゅうり,オレンジジュース	603 kcal 20.9 g
26	水	麦ごはん 和風ハンバーグ 豚汁 白菜のごまあえ		牛乳,ぶた肉,とうふ,とうふ	米,麦,生パン粉,さとう,でんぶん, 油,こんにゃく,じやがいも,ごま	たまねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん, ながねぎ,はくさい,もやし,こまつな	576 kcal 27.1 g
27	木	ミートサンド ポトフ カリカリ油揚げのサラダ		ぶた肉,ピザ用チーズ,牛乳, ウインナーーセージ,油揚げ	無塩コッペパン,油,米粉,じやがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ, こまつな	559 kcal 26.1 g
28	金	とりめし がね けんちん汁 菊花みかん		とり肉,油揚げ,牛乳,とうふ,た まご	米,麦,こんにゃく,さとう,さつまい も,小麦粉,油,ごま油,こんにゃく, じやがいも	しめじ,にんじん,グリンピース,ごぼう, しょうが,だいこん,ながねぎ,こまつな, みかん	620 kcal 22 g

* 都合により献立を変更する場合があります。 * ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。