



11月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

秋も深まり、朝晩とても寒くなってきました。これから気温や湿度が低くなる時季には空気も乾燥するため、インフルエンザや、風邪をひく原因にもなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するように心がけましょう。

食事のあいさつをきちんとしましょう！

11月23日（日）は勤労感謝の日です。日頃食べている食事や給食は、たくさんの人たちの手がかけられています。食えることへの感謝について、教員や栄養士が日々子どもたちにも伝えていきたいと思います。ご家庭でもご協力をお願いします。

心をこめて『いただきます』『ごちそうさま』

食事の前には「いただきます」食事の後には「ごちそうさま」とあいさつをしますが、それぞれにどんな意味が込められているのかご存じでしょうか？

「いただきます」は野菜・肉・魚など命あるものに対し“あなたの命をいただきます”という意味が込められています。「ごちそうさま」は野菜や家畜を育てたり、料理を作ったりしている人たちに一生懸命働いてくださって“ありがとう”という意味をもっているようです。ご家庭でも学校でも、食事の時には感謝の気持ちを込めてあいさつをしたいものですね。



今月の世界の料理

11月5日(水)世界の料理 ～中国～

給食では今月の5日(水)に「家常豆腐」がです。読み方はいくつかあります。「かじょうどうふ」（一番よく使われています）「ジャージャンどうふ」（中国語の読み方に近い発音）もあります。中国の家でよく食べられている料理です。

「家常」はおうちの味という意味があります。「家常豆腐」は豆腐やにんじん、キャベツ、肉などを入れてしょう油味で炒めていきます。豆腐には、体をつくるタンパク質が豊富で、野菜のビタミン等がとれるので、風邪の予防にもなり元気になることができます。ごはんにもよく合い、たべやすいメニューです。給食室では、辛さの調整をしながら作る予定です。今月の「家常豆腐」を楽しみにして下さい！

今が旬の さつまいも

この季節、さつまいもがたくさん収穫される季節です。さつまいもが甘い理由とは？

それは、エネルギーの元になるでんぷんが、アミラーゼという酵素のおかげで糖に変わるからです。そしてさつまいもはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維も多く含まれています。ビタミンCは、かぜ予防、カリウムは余分なナトリウムを排出するので、高血圧やむくみを予防します。

今月も、給食では旬のさつまいもを使用し、子どもたちが、旬の野菜や果物を味わう機会となっています。



11月 学校給食献立表

令和7年度
《家庭数》



こんげつのもくひょう



しょくじのあいさつをきちんとしよう

温知学舎

世田谷区立烏山小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | | | | エネルギー | | |
|--|---|---|---|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------|
| | | | おもにエネルギーのもとになる | | おもにからだをつくる | | おもにからだの調子を整える | | kcal たんぱく質 g | | |
| ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 3日(月)は文化の日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ | | | | | | | | | | | |
| 4 | 火 | ショートニングパン スペイン風オムレツ キャベツともやしのサラダ ミネストローネ |  | ショートニングパン あぶら マカロニ | じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく | とりにく チーズ ベーコン | たまねぎ キャベツ りんご | にんじん もやし セロリー | パセリ きゅうり トマトかん | 677kcal |
| | | | | | | | | | | | 30.8g |
| 5 | 水 | 麦ごはん 家常豆腐(ジャージャンドウフ) 白菜の中華サラダ |  | こめ あぶら でんぶん | おしむぎ さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ | ぶたにく えび | にんにく しょうが ほうししいたけ はくさい | にんじん きくらげ たまねぎ だいこん | たけのこ たまねぎ こまつな | 605kcal |
| | | | | | | | | | | | 27.0g |
| 6 | 木 | ソース焼きそば 野菜の中華かけ 黒糖きなこドーナッツ |  | むしちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ | あぶら さとう くらぎとう ごま | ぎゅうにゅう あおのり きなこ | ぶたにく たまご | たまねぎ もやし だいこん | にんじん ねぎ こまつな | キャベツ はくさい | 596kcal |
| | | | | | | | | | | | 22.2g |
| 7 | 金 | 麦ごはん さつま汁 鯉(かつお)と凍り豆腐のから揚げ 和風大根サラダ |  | こめ でんぶん あぶら ごま | おしむぎ こむぎこ さとう さつまいも | ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく | かつお かつおぶし とうふ | しょうが にんじん たまねぎ | キャベツ コーン ごぼう ねぎ | だいこん こまつな | 685kcal |
| | | | | | | | | | | | 34.6g |
| 10 | 月 | 有機米ごはん 豚汁 ししゃもの磯辺揚げ 油揚げと野菜のお浸し |  | こめ こめこ さとう | こむぎこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし とうふ | ししゃも あぶらあげ ぶたにく | こまつな もやし こんにゃく | にんじん ごぼう ねぎ | キャベツ だいこん | 600kcal |
| | | | | | | | | | | | 29.3g |
| 11 | 火 | キムチチャーハン ワントンスープ 塩ナムル りんごゼリー |  | こめ ごまあぶら ワントンのかわ | あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう なると こなぜラチン | ぶたにく こなかんでん | にんにく ねぎ ほうししいたけ りんごジュース | にんじん もやし しょうが | キムチ こまつな | 605kcal |
| | | | | | | | | | | | 21.7g |
| 12 | 水 | 麦ごはん ひじきのふりかけ 豆腐のみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 大根の炒め煮 |  | こめ さとう | おしむぎ あぶら | ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ | ひじき さつまあげ かつおぶし | だいこん こんにゃく こまつな | にんじん たまねぎ はくさい | ほうししいたけ | 607kcal |
| | | | | | | | | | | | 31.9g |
| 13 | 木 | スパゲティーミートソース チーズ入りイタリアンサラダ スイートポテト |  | スパゲティー こむぎこ さつまいも | あぶら さとう バター | ぎゅうにゅう すなごもミンチ スキムミルク | ぶたにく レンズまめ たまご | とりにく チーズ たまご | たまねぎ ピーマン キャベツ | セロリー マッシュルーム きゅうり パセリ | 661kcal |
| | | | | | | | | | | | 26.9g |
| 14 | 金 | あしたばパン 鶏肉の照り焼き 青のりフライドポテト マカロニソテー 菊花みかん |  | あしたばパン じゃがいも マカロニ | さとう あぶら | ぎゅうにゅう あおのり | とりにく | しょうが コーン | たまねぎ みかん | にんじん | 624kcal |
| | | | | | | | | | | | 26.8g |
| 15 | 土 | チキンカレーライス フレンチサラダ カップヨーグルト |  | こめ あぶら こむぎこ | おしむぎ じゃがいも さとう | ヨーグルト こなチーズ | とりにく | にんにく セロリー キャベツ | しょうが にんじん きゅうり | たまねぎ りんご コーン ぶどうジュース | 643kcal |
| | | | | | | | | | | | 17.0g |
| ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 17日(月)は振替休業日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ | | | | | | | | | | | |
| 18 | 火 | 麦ごはん インド煮 ごま酢かけ |  | こめ あぶら じゃがいも | おしむぎ さとう ごま | ぎゅうにゅう けすりぶし うすらのたまご | ぶたにく さつまあげ | たまねぎ もやし | にんじん こまつな | こんにゃく えだまめ | 614kcal |
| | | | | | | | | | | | 23.5g |
| 19 | 水 | 麦ごはん けんちん汁 鰯(あじ)のフライ もやしとわかめのサラダ |  | こめ こむぎこ あぶら さとう | おしむぎ ばんこ ごま ごまあぶら さといも | ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ | あじ わかめ かつおぶし | キャベツ にんじん だいこん | もやし こんにゃく ねぎ | コーン ごぼう | 637kcal |
| | | | | | | | | | | | 31.0g |
| ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 19日(水)は食育の日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ | | | | | | | | | | | |
| 20 | 木 | きなこ揚げパン ポトフ フルーツポンチ |  | コッペパン さとう | あぶら じゃがいも | コーヒーぎゅうにゅう ベーコン | きなこ うすらたまご | にんじん セロリー ももかん | たまねぎ みかんかん りんごかん | キャベツ ばいんかん | 577kcal |
| | | | | | | | | | | | 16.4g |
| 21 | 金 | ゆでうどん ちゃんこ汁 たこあげ 白菜と小松菜ののりあえ |  | うどん じゃがいも でんぶん | あぶら ポテトパウダ こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり | かつおぶし ちくわ たこ きざみのり | ほうししいたけ はくさい しょうが | だいこん ねぎ こまつな | にんじん | 572kcal |
| | | | | | | | | | | | 26.0g |
| ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 24日(月)は勤労感謝の日の振替休日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ | | | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | シシジュース マーミナーチャンプル ツナ入りしりしり |  | こめ あぶら | さとう ごま | ぎゅうにゅう きざみこんぶ たまご | ひじき なまあげ ツナ | にんじん もやし レモン | えだまめ にら らっきょう | キャベツ だいこん | 592kcal |
| | | | | | | | | | | | 26.9g |
| 26 | 水 | ナン キーマカレー バリバリサラダ くだもの(りんご) |  | ナン こむぎこ さとう | あぶら ワントンのかわ | ぎゅうにゅう すなごもミンチ こなチーズ | ぶたにく だいず | にんにく にんじん しょうが こまつな | たまねぎ トマト キャベツ | セロリー りんご だいこん | 592kcal |
| | | | | | | | | | | | 26.9g |
| 27 | 木 | 有機米ごはん 沢煮椀 鯖(さば)の和風ソース 有機野菜のコーンポテト |  | こめ こむぎこ じゃがいも | でんぶん あぶら さとう | ぎゅうにゅう とうにゅう こんぶ とうふ | さば かつおぶし ぶたにく | りんご コーン にんじん ねぎ | レモン ほうししいたけ だいこん こまつな | たまねぎ ごぼう もやし | 638kcal |
| | | | | | | | | | | | 28.3g |
| 28 | 金 | 中華丼 春雨サラダ 大豆とじゃこの甘辛 |  | こめ あぶら ごまあぶら | おしむぎ さとう でんぶん はるさめ ごま | ぎゅうにゅう うすらたまご | ぶたにく えび だいず じゃこ | にんにく たけのこ はくさい | しょうが にんじん キャベツ | ほうししいたけ きくらげ きゅうり コーン | 674kcal |
| | | | | | | | | | | | 28.3g |

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。