11月　給食だより

温知学舎　世田谷区立烏山小学校
校　長　　村田奈緒美
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（月）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。食べ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。



日本の郷土料理



11月10日(火)郷土料理　～宮崎県～

今月は宮崎県の郷土料理です。給食委員会のみなさんが考えました。「ざぶ汁」は、宮崎県などで親しまれている料理です。大根やにんじん、ごぼうなどの野菜や、豆腐などを煮込んで作ります。具だくさんで野菜の美味しさを味わうことができます。

「チキン南蛮」は揚げたての鶏肉に甘酢をからめ、タルタルソースを添えて食べるのが特徴です。

給食室では、美味しく食べてもらえるように、たくさんの食材や安全に気を配りながら調理員さんたちが一生懸命作ります。

地域に伝わる食文化に親しみながら、食べてくださいね。

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8年度　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 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	エネルギー kcal / たんぱく質 g
2	月	ソース焼きそば 野菜の中華かけ ごま入りきなこドーナッツ	むしちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう こむぎこ　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく あおのり　たまご きなこ	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ねぎ　はくさい だいこん　こまつな	602kcal 22.6g
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪		**3日(火)は文化の日**				☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪
4	水	麦ごはん インド煮 ごま酢かけ	こめ　おしむぎ あぶら　さとう じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　さつまあげ うずらたまご	たまねぎ　にんじん　こんにゃく もやし　こまつな　えだまめ	614kcal 23.5g
5	木	雑穀ポークカレーライス 野菜の甘酢づけ カップヨーグルト	こめ　むぎ もちあわ　もちきび　あぶら じゃがいも　こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう　ヨーグルト ぶたにく　レンズまめ	にんにく　しょうが　たまねぎ セロリー　にんじん　りんご キャベツ　きゅうり	677kcal 23.9g
6	金	ミルクパン たらのクリームシチュー ブロッコリーサラダ　**4年生 社会科見学** りんご	ミルクパン　あぶら じゃがいも　こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう　とりにく たら　スキムミルク なまクリーム	たまねぎ　にんじん　しめじ パセリ　キャベツ　コーン ブロッコリー　りんご	617kcal 27.2g
9	月	麦ごはん すまし汁 魚と野菜の甘酢だれ みかん	こめ　おしむぎ でんぷん　あぶら じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　ホキ うずらたまご　こんぶ かつおぶし　とうふ	しょうが　たまねぎ　たけのこ にんじん　ほししいたけ　あかピーマン ピーマン　だいこん　こまつな みかん	654kcal 27.0g
10	火	麦ごはん　**郷土料理 宮崎県** ざぶ汁 チキン南蛮　**給食委員会 考案メニュー** 白菜のおかかかけ	こめ　おしむぎ でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　かつおぶし さつまあげ　あつあげ	たまねぎ　パセリ　はくさい にんじん　ごぼう　だいこん かぼちゃ　こんにゃく　ねぎ	715kcal 30.7g
11	水	ぶどうパン スペイン風オムレツ きゃべつともやしのサラダ ミネストローネ	ぶどうパン　じゃがいも あぶら　さとう マカロニ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　チーズ ぶたにく　ベーコン レンズまめ	たまねぎ　にんじん　パセリ キャベツ　もやし　きゅうり りんご　セロリー　トマト	663kcal 31.4g
12	木	有機米ごはん 沢煮椀 鯖のからあげ和風だれ 有機野菜のコーンポテト	こめ　でんぷん こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さば とうにゅう　かつおぶし こんぶ　ぶたにく とうふ	りんご　レモン　たまねぎ コーン　ほししいたけ　ごぼう にんじん　だいこん　もやし ねぎ　こまつな	644kcal 28.9g
13	金	麦ごはん 家常豆腐 白菜の中華サラダ	こめ　おしむぎ あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　とうふ	にんにく　しょうが　にんじん　こまつな たけのこ　ほししいたけ　きくらげ　たまねぎ ねぎ　はくさい　だいこん　コーン	605kcal 27.0g
16	月	ナン キーマカレー かぼちゃサラダ みかん	ナン　あぶら こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく すなぎもミンチ　だいず	にんにく　たまねぎ　セロリー にんじん　トマト　りんご しょうが　かぼちゃ　コーン キャベツ　みかん	580kcal 22.8g
17	火	麦ごはん　ひじきのふりかけ さつま汁 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら	こめ　おしむぎ さとう　あぶら ごまあぶら　ごま さつまいも	ぎゅうにゅう　ひじき さけ　くきわかめ さつまあげ　かつおぶし とうふ　とりにく	ごぼう　こんにゃく　にんじん だいこん　ねぎ	587kcal 29.6g
18	水	中華丼 春雨サラダ 大豆とじゃこの甘辛	こめ　おしむぎ さとう　でんぷん ごま　はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　えび うずらたまご　だいず　じゃこ	にんにく　しょうが　ほししいたけ たけのこ　にんじん　きくらげ　たまねぎ はくさい　キャベツ　きゅうり　コーン	673kcal 28.3g
19	木	麦ごはん 田舎汁 鰹(かつお)と凍り豆腐のから揚げ こんにゃくサラダ	こめ　おしむぎ さとう　でんぷん こむぎこ　ごまあぶら あぶら　ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　かつお こうやどうふ　かつおぶし ぶたにく　あつあげ	しょうが　こんにゃく　きゅうり にんじん　もやし　たまねぎ だいこん　ねぎ	661kcal 33.5g
20	金	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　あぶら こむぎこ　さとう さつまいも　バター	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず すなぎもミンチ　レンズまめ　チーズ スキムミルク	たまねぎ　セロリー　にんじん ピーマン　マッシュルーム　パセリ キャベツ　きゅうり	682kcal 27.2g
☆♪☆ ♪ ☆ ♪		**23日(月)は勤労感謝の日**				☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪
24	火	吹き寄せごはん かきたま汁 焼きししゃも 油揚げと小松菜のお浸し	こめ　さつまいも くり　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく ししゃも　あぶらあげ かつおぶし　とうふ わかめ　たまご	ほししいたけ　にんじん　しめじ キャベツ　こまつな　ねぎ	579kcal 30.3g
25	水	豆入りひじきごはん 擬製豆腐 野菜のおかかかけ 柿	こめ　さとう ごま　あぶら	ぎゅうにゅう　いりだいず あぶらあげ　ひじき ぶたにく　とうふ たまご　かつおぶし	にんじん　ごぼう　ほししいたけ たけのこ　たまねぎ　しょうが キャベツ　こまつな　かき	610kcal 29.4g
26	木	麦ごはん けんちん汁 鯵(あじ)のフライ もやしとわかめのサラダ　**リクエスト給食**	こめ　おしむぎ こむぎこ　ばんこ あぶら　ごま さとう　ごまあぶら　さといも	ぎゅうにゅう　あじ たまご　わかめ とりにく　かつおぶし とうふ	キャベツ　もやし　コーン にんじん　こんにゃく　ごぼう だいこん　ねぎ	648kcal 30.4g
27	金	セルフチキンカツバーガー　コーヒー牛乳 野菜のイタリアンドレッシングかけ フルーツポンチ	まるパン　こむぎこ パンこ　あぶら さとう	とりにく コーヒーぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　みかんかん　パインかん ももかん　りんごかん	653kcal 25.6g
30	月	キムチチャーハン ワンタンスープ 大学芋	こめ　あぶら ごまあぶら　ワンタンのかわ　ごま さつまいも　さとう　みずあめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　なると	にんにく　にんじん　キムチ ねぎ　もやし　ほししいたけ しょうが　こまつな	678kcal 21.2g

※　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。