１１月　給食だより

世田谷区立尾山台小学校
校　長　　小田　正弥
栄養士　　尾形　佳代子
令和８年　　１１月号

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、日に日に秋の深まりを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。手洗い・うがい・規則正しい生活を心掛けて、毎日元気に過ごしましょう。

今月の給食目標**『感謝の気持ちで食べましょう』**です。



私たちが毎日食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、おいしい食材を作ってくださる生産者の方や、料理を作ってくださる人など、多くの人々の手を経て食卓に並んでいます。食に関わっている多くの人や自然の恵みに感謝し、食事を大切にいただきましょう。

＊食事のあいさつの意味とは？



『いただきます』とは・・・

動物と植物の命をいただくという感謝の気持ちと、食事を作ってくれた人に対するお礼の気持ちの両方が込められています。

『ごちそうさま』とは・・・

「ご馳走さま」の「馳走」は、走り回ることをいいます。「食事を作るために、食材を育てたり、海や山に食べ物を探しに行ったり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました」という意味が込められています。

●11月24日は「和食の日」～日本が世界に誇る和食～

2013年に日本人の伝統的な食文化「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で13年となりました。１（い）１（い）24（にほんしょく）という語呂合わせで、11月24日が「和食の日」とされています。日本には四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。「和食」とは、単に料理としての和食だけでなく、「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の変化により、この食文化が失われつつあります。是非この機会に、和食の価値を改めて見直し、日本人の伝統的な食文化を大切にしていきましょう。

11月　献立表

日／曜日	こんだてめい ごはん（主食）	おかず・デザート（主菜・副菜）	飲物	あかのなかま [主に血や筋肉、骨を作る]	きいろのなかま [主に熱や力になる]	みどりのなかま [主に体の調子を整える]	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2 月	ごはん	さばのねぎソースかけ 中華サラダ ワンタンスープ		牛乳　さば　豚肉	米　さとう　油　ごま油 ワンタンの皮	にんにく　ねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり　にんじん もやし　たまねぎ　にら (干)しいたけ　白菜	641	24.0
3	文化の日							
4 水	豚丼	具だくさん汁 くだもの（早香）		豚肉　凍り豆腐　牛乳 豆腐　油揚げ	七分つき米　米 油　さとう	こんにゃく　にんじん　ねぎ えだまめ　だいこん　白菜 (干)しいたけ　たまねぎ 早香	636	28.0
5 木	焼きカレーパン	さつまいものシチュー くだもの（シャインマスカット）		豚肉　大豆　牛乳 鶏肉　豆乳　生クリーム	ミルクパン　油 小麦粉　パン粉 さつまいも　バター	たまねぎ　にんじん　しめじ ホールコーン　グリンピース シャインマスカット	613	24.8
6 金	いい歯の日献立 中華丼	小松菜のナムル さつまいもと大豆の甘辛揚げ		豚肉　なると　牛乳 刻みのり　大豆　じゃこ	米　七分つき米　油 さとう　でん粉　ごま油 さつまいも　ごま	にんにく　しょうが　ねぎ (干)しいたけ　にんじん　白菜 たまねぎ　たけのこ(水煮)　もやし チンゲンツァイ　こまつな	599	21.8
9	振替休業日							
10 火	ひよこ豆入り カレーライス	ブロッコリーとコーンのサラダ くだもの（ラフランス）		鶏肉　ひよこ豆　牛乳	七分つき米　米　油 じゃがいも　はちみつ バター　小麦粉　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　りんご　キャベツ もやし　ホールコーン ブロッコリー　ラフランス	676	21.2
11 水	ぶどうパン	豆腐のグラタン ベーコンと白菜のスープ		牛乳　豚肉　鶏レバー レンズ豆　豆腐　ベーコン シュレッドチーズ	ぶどうパン　油　さとう バター　小麦粉　パン粉	にんにく　たまねぎ　にんじん パセリ　ホールコーン　白菜	630	30.1
12 木	クッパ	ヤンニョムチキン ナムル		鶏肉　鶏卵　牛乳	米　でん粉　油 さとう　ごま油	たまねぎ　きくらげ(乾) ねぎ　こまつな　しょうが にんにく　もやし　にんじん	644	26.4
13 金	ごはん	魚のバーベキューソース 和風サラダ すりごま入りみそ汁		牛乳　ホキ 鶏肉　豆腐	米　でん粉　小麦粉 油　さとう　ごま さつまいも	りんご　レモン　キャベツ もやし　こまつな　にんじん だいこん　ねぎ	661	28.2
16 月	ソース焼きそば	ポテトドッグ ラーパーツァイ		豚肉　青のり 牛乳　豆乳	蒸し中華めん　油　さとう じゃがいも　小麦粉	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　にら　白菜　しょうが	554	17.8
17 火	わかめごはん	ジャンボしゅうまい カリカリじゃこサラダ 春雨スープ		わかめ　牛乳　豚肉 じゃこ　鶏肉	米　しゅうまいの皮 ごま油　でん粉　油 さとう　春雨	たまねぎ　(干)しいたけ しょうが　にんじん　もやし こまつな　ねぎ	610	23.9
18 水	米粉入りパンの ジャムサンド	クラムチャウダー もやしとツナのサラダ		牛乳　鶏肉　あさり水煮 レンズ豆　豆乳 スキムミルク　ツナ シュレッドチーズ	米粉入りパン　バター いちごジャム　油 じゃがいも　小麦粉	たまねぎ　にんじん　パセリ レモン　もやし　きゅうり	608	29.8
19 木	有機米のごはん	かつおのごまみそ和え こんにゃくサラダ 豚汁		牛乳　かつお　凍り豆腐 豚肉　豆腐	米　でん粉　油　さとう ごま　ごま油　じゃがいも	しょうが　こんにゃく　ねぎ きゅうり　にんじん　もやし たまねぎ　ごぼう だいこん　(干)しいたけ	694	35.6
20 金	オムライス	ABCマカロニスープ くだもの（夢オレンジ）		鶏肉　鶏卵　牛乳 ベーコン　豚肉	米　油　さとう アルファベットマカロニ	トマトジュース　にんにく たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース キャベツ　パセリ　夢オレンジ	564	23.9
23	勤労感謝の日							
24 火	和食の日献立 さつまいもごはん	鮭の塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら すまし汁		牛乳　鮭　豚肉 くきわかめ　さつま揚げ 豆腐　湯葉 ちらしかまぼこ	米　さつまいも 油　さとう ごま　ごま油	しょうが　ごぼう　こんにゃく にんじん　さやいんげん だいこん　ほうれんそう	560	31.4
25 水	プルコギ丼	卵とわかめのスープ りんごゼリー入り フルーツポンチ		豚肉　牛乳　鶏肉 豆腐　鶏卵 わかめ　粉寒天	米　春雨　さとう ごま油　油　でん粉	たまねぎ　にんじん　ねぎ もやし　りんご　しょうが にんにく　にら　黄桃(缶) みかん(缶)　りんごジュース	657	25.0
26 木	ごはん	魚のおろしソースかけ ごま酢かけ けんちん汁		牛乳　赤魚　鶏肉 油揚げ　豆腐	米　でん粉　油 さとう　ごま	しょうが　だいこん もやし　きゅうり　こんにゃく ごぼう　にんじん　ねぎ	620	30.2
27 金	サッポロラーメン	きゅうりと大根のごま風味 米粉のりんごケーキ		豚肉　牛乳　豆乳	油　ラード　ごま ごま油　冷凍ラーメン 米粉　グラニュー糖	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　しめじ　キャベツ　ねぎ もやし　ホールコーン　だいこん きゅうり　りんご　レモン	643	23.0
30 月	ミルクパン	ハンバーグトマトソース コーンポテト ジュリアンスープ		牛乳　豚肉 豆腐　ベーコン	ミルクパン　油 パン粉　でん粉 じゃがいも	たまねぎ　マッシュルーム ホールコーン　にんじん キャベツ　パセリ	560	24.9

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。