

10月 きゅうしょくだより

令和2年10月30日

練馬区立下石神井小学校

栄養士 磯松あゆみ

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、どんな意味があるか知っていますか？

「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。「ごちそうさま」は、食事を作るために関わった人々への感謝を表す言葉です。心を込めて言えるといいですね。

食事だけでなく、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っています。
感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」



つくってみよう！きゅうしょくレシピ

★にんじんふりかけ★

＜材料＞4人分

ごま油・・・小さじ2
にんじん・・・1/2本
小松菜・・・3茎
しらす干し・・・大さじ3
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1

＜作り方＞

- ① にんじんはすりおろす。小松菜は、ゆでてみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんじんとしらす干しを炒める。
- ③ 火が通ったら、小松菜と調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。

10月の給食に登場した、おすすめレシピです。とっても簡単！！

ごはんに混ぜ合わせて、おにぎりにするのもおすすめです！

★えびクリームライス★

＜材料＞4人分

油・・・適量
にんにく・・・1かけ
玉ねぎ・・・大1こ
とり肉・・・50g
むきえび・・・150g
酒・・・小さじ1
マッシュルーム・・・30g
鶏ガラスープ・・・150g
バター・・・30g
小麦粉・・・30g
牛乳・・・180g
塩・・・小さじ1
こしょう・・・少々
生クリーム・・・20g
ごはん・・・4杯

＜作り方＞

- ① 小鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れて炒める。なじんできたら、牛乳を少しずつ入れて混ぜながら炒め、ホワイトソースにする。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、とり肉はひとくち大に切る。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、とり肉、えび、酒を加えて炒め、さらにマッシュルームとスープ、分量の半分の塩を入れて煮る。
- ⑤ ④に①のホワイトソース、生クリームを混ぜ合わせ、残りの塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ごはんにかけてできあがり！！パセリがあれば、散らすときれいです。

10月に登場した人気メニューです。給食では、ターメリックライスにえびクリームをかけました。キャロットライスにかけるのもおすすめです！

お知らせ



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、11月4日(水)です。残高不足になることのないよう、前日までにご確認をよろしくお願いいたします。

《生乳産地について》

9月(実績)：東京都、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、山梨県、北海道

11月(予定)：東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

※10月分は、10月のお便りをご覧ください。

11月 こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	★ひとくちメモ★
日 曜						
2	月	こぎつねごはん きっかあえ あきのごもくに	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 生揚げ	米 麦 ひまわり油 さとう しらたき こんにやく さつまいも さといも	にんじん ほうれんそう きく しょうが たまねぎ 緑豆もやし 干しいたけ さやいんげん	菊あえ 文化の日になんで、菊を 使ったメニューです。
4	水	こんぶとツナのたきこみごはん ちーちくトンネル まいたけのみそしる	糸昆布 ツナ缶 飲用牛乳 焼き竹輪 チーズ 卵 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	米 薄力粉 こんにやく パン粉 ひまわり油 じゃがいも	しょうが にんじん だいこん まいたけ	ちーちくトンネル ちくわの穴にチーズを入れ て、衣をつけてカリッと揚げ て作ります。
5	木	ピザバーガー れんこんサラダ さけのみそシチュー	ポークハム ピザチーズ 米みそ 飲用牛乳 さけ 調理用牛乳 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	丸パン ひまわり油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 さとう	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり れんこん	
6	金	はつがげんまいごはん ししゃものなんばんづけ かみかみサラダ きんぴらじる	飲用牛乳 ししゃも するめいか 豚肉 絹ごし豆腐	米 発芽玄米 でん粉 さとう ひまわり油 じゃがいも 糸こんにやく	ねぎ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう	11月8日は歯の日 玄米、小魚、するめいかなど かたい食べ物をたくさん使っ た、かみかみメニューです。
9	月	あぶたまどん とうふサラダ	油揚げ 蒸しかまぼこ 卵 飲用牛乳 絞豆腐 ちりめんじゃこ	米 さとう ひまわり油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 糸みつば キャベツ きゅうり	
10	火	ウィンナーライス マセドアンサラダ ABCパスタスープ	ウィンナー 飲用牛乳 ベーコン レンズまめ	米 ひまわり油 じゃがいも さとう ABCマカロニ	トマト缶 たまねぎ 青ピーマン にんじん きゅうり コーン キャベツ	ねり丸キャベツ 練馬でとれた「ねり丸キャベ ツ」をたくさん使って、ホイ コーローを作ります。
11	水	ホイコーローどん パリパリかいそうサラダ	豚肉 米みそ 飲用牛乳 海藻ミックス	米 ひまわり油 さとう でん粉 しゅうまいの皮	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん きゅうり	
12	木	いかとたらこのスパゲッティー フレンチサラダ スイートポテト	たらこ 生クリーム いか 飲用牛乳 調理用牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 ひまわり油 さとう さつまいも 無塩バター	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	スイートポテト 旬のさつまいもをたくさん食 べよう！！
13	金	ひじきごはん こうやどうふのもちもちに ほうれんそうのおひたし	鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 凍り豆腐	米 麦 ひまわり油 さとう こんにやく じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう 緑豆もやし	おでん 寒い日にぴったり！昆布と、 かつおのお出汁をかきかせて、 ほかほかのおでんを作ります。
16	月	わかめごはん おでん きゅうりのさっぱりあえ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 結び昆布 はんぺん 焼き竹輪 揚げボール つみれ うずら卵	米 こんにやく 竹輪ふ さとう	だいこん きゅうり キャベツ にんじん	
17	火	きなこあげパン ワンタンスープ きりぼしサラダ	きな粉 飲用牛乳 豚肉	ミルクパン ひまわり油 さとう ワンタンの皮 ごま油	しょうが ねぎ はくさい きゅうり 緑豆もやし きくらげ にら にんにく にんじん 切干しだいこん キャベツ	ワンタンスープ ひとつひとつ、手作りでワン タンを包みます。
18	水	ごはん さけのもみじやき ごまあえだいこん さつまじる	飲用牛乳 さけ 生揚げ 米みそ	米 マヨネーズ さとう 白ごま さつまいも こんにやく	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	さけのもみじやき すりおろしにんにんで、もみ じの色を表します。
19	木	シーフードカレーライス アップルドレッシングサラダ	豚肉 白いんげん豆 えび いか 飲用牛乳	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ 有塩バター 薄力粉 マヨネーズ（エッグフリー）	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きょうな きゅうり りんご	毎月19日は 『食育の日』 今月のカレーライスは、シー フードカレーです。最後のひ と粒まで、きれいに食べよ う！
20	金	とうふのわふうあんかけどん こまつなとツナのあえもの りんご	豚肉 絹ごし豆腐 飲用牛乳 ツナ缶	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな 緑豆もやし りんご	
24	火	ごはん いそあえ きりぼしだいこんのたまごやき きせつのかまぼこじる	飲用牛乳 豚肉 卵 のり 絹ごし豆腐 わかめ ちらしかまぼこ	米 ひまわり油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん えのき 干しいたけ 切干しだいこん ねぎ 緑豆もやし こまつな だいこん	11月24日は 『和食の日』
25	水	コーンピラフ ファラフェル まめとむぎのトマトスープ	飲用牛乳 白いんげんまめ 卵 ベーコン レンズまめ	米 有塩バター じゃがいも オリーブ油 薄力粉 パン粉 ひまわり油 押麦	コーン パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト はくさい	ファラフェル 世界の料理 お豆で作るコロッケに似た、 中東の料理です。カレー風味 の味付けをお楽しみに！
26	木	ふきよせごはん とりのてりやき ごじる みかん	えび 飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ だいず	米 栗 じゃがいも さとう こんにやく	ぶなしめじ にんじん さやいんげんしょうが ごぼう だいこん 干しいたけ みかん	吹き寄せごはん 「吹き寄せ」とは、木の葉が 風で吹き寄せられる風情を表 した言葉です。日本料理で は、秋の食材を使った、彩り よい料理の名前に使います。
27	金	ジャージャーめん わかめポテト	ぶた、ひき肉 米みそ 飲用牛乳 炊き込みわかめ	中華めん ひまわり油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも 有塩バター	きゅうり 緑豆もやし にんじん しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ	
30	月	ボークストロガノフ パセリライス キャロットサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 生クリーム 飲用牛乳 ヨーグルト	米 ひまわり油 有塩バター 薄力粉 はちみつ	パセリ にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム レモン もも みかん にんじん キャベツ パインアップル	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	631	14.7	27.8	2.3	347	96	2.4	245	0.35	0.49	31	4.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

