

11月 きゅうしよくだよい

令和3年10月29日
練馬区立下石神井小学校

「和食」を見直そう!

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」です。
「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことをいいます。
近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつありますが、改めて「和食」の価値を見直し、日本の伝統的な和食文化を守っていきましょう。
給食でも、行事食や郷土料理、ご飯を主食とした和食献立を毎月取り入れ、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取組

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う。</p>	<p>はしを正しく使って食べる。</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。</p>	<p>旬の食べ物を味わう。</p>
-----------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------

新米の季節です

店頭に並んでいるお米にも、「新米」が登場するようになりました。給食では、11月から新米に切り替わる予定です。

「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、様々なものに加工されてきました。日本の伝統的な米文化も大切にしていきたいですね。



お米からできるもの

もち	だんご	せんべい	ポン菓子	日本酒	米みそ	米粉めん	米粉パン
----	-----	------	------	-----	-----	------	------

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(木)です。残高不足になることのないよう、前日までに必ずご確認をよろしくお願いいたします。

11月 こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1	月	ピビンバ とうふスープ	卵 豚肉 鶏肉 米みそ 飲用牛乳 絹ごし豆腐 わかめ	米 ひまわり油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ぜんまい 干しいたけ にんじん もやし こまつな たけのこ 白菜	菊花あえ 文化の日の頃は、菊の花がきれいな季節です。菊を使った和え物を作ります。						
2	火	こぎつねごはん きつかあえ あきのごもくに みかん	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 生揚げ	米 麦 ひまわり油 さとう さつまいも さといも こんにゃく	にんじん ほうれんそう しょうが 緑豆もやし 菊 さやいんげん たまねぎ 干しいたけ みかん							
4	木	きなこあげパン きりぼしサラダ ワンタンスープ	きな粉 豚肉 飲用牛乳	ミルクパン ごま さとう ひまわり油 ワンタンの皮	切干しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん にんにく 根深ねぎ いら しょうが はくさい 緑豆もやし	春巻き 手作りの春巻きの登場です。一つ一つ丁寧に皮に包みます。揚げたてを味わいましょう。						
5	金	わかめごはん はるまき ちゅうかはくさいスープ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 豚肉	米 春雨 薄力粉 ひまわり油 ごま油 でん粉 春巻きの皮	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 根深ねぎ 緑豆もやし えのきたけ ほうれんそう はくさい							
8	月	はつがげんまいごはん ししゃものいそべあげ かみかみサラダ こんさいじる	飲用牛乳 ししゃも 卵 するめいか あおりの 生揚げ	米 発芽玄米 さとう 薄力粉 ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ かぶ ごぼう ほうれんそう	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。よくかむと、身体に良いことがたくさんあります。						
9	火	チキンライスのクリームソースがけ フレンチサラダ かき	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 飲用牛乳 いんげん豆 クリーム	米 さとう バター 薄力粉 ひまわり油	トマト缶 にんにく たまねぎ かき にんじん ふなしめじ きゅうり マッシュルーム パセリ キャベツ							
10	水	そばろごはん こうやとうふのもちもちに ごまあえだいこん	豚肉 飲用牛乳 凍り豆腐 油揚げ	米 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも でん粉 ごま さとう	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こまつな							
11	木	ひじきごはん さけのもみじやき とんじる	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 飲用牛乳 米みそ さけ 豚肉 豆腐	米 麦 ひまわり油 さとう マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	さけのもみじやき すりおろしにんじんで、もみじの色を表します。						
12	金	おかめうどん こまつなとツナのあえもの スイートポテト	豚肉 なた かまぼこ 飲用牛乳 まぐろ缶 調理用牛乳 クリーム 卵	冷凍うどん 豆麩 さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし	スイートポテト 旬のさつまいもをたくさん食べよう!!						
15	月	カレーライス カリカリだいたいずサラダ	豚肉 いんげん豆 飲用牛乳 だいたい ちりめんじゃこ	米 ひまわり油 さとう じゃがいも はちみつ バター 薄力粉 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり							
16	火	ごはん のりのつくだに ちーちくトンネル さつまじる	飲用牛乳 もみのり 焼き竹輪 チーズ 卵 豆腐 油揚げ 米みそ	米 さとう ひまわり油 薄力粉 パン粉 さつまいも こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう 根深ねぎ たまねぎ	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。						
17	水	ホイコーローどん はるさめサラダ	豚肉 米みそ 飲用牛乳 まぐろ缶	米 ひまわり油 でん粉 はるさめ ごま さとう	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 緑豆もやし きゅうり 根深ねぎ	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。						
18	木	もぶり なまあげのにくみそやき とうにゅうごもくじる	豚肉 こんぶ 油揚げ 飲用牛乳 生揚げ 豆乳 米みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 ひまわり油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ ふなしめじ ごぼう だいこん にんじん	地産地消						
19	金	ミルクパン フィッシュカツ じゃがバターしょうゆ ジュリエンスープ	飲用牛乳 ホキ 豚肉 豚肉 レンズまめ	ミルクパン パン粉 じゃがいも バター ひまわり油	にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	毎月19日は 「食育の日」						
22	月	ポークストロガノフ パセリライス ジャーマンポテト りんご	豚肉 クリーム 飲用牛乳 ウインナー	米 ひまわり油 バター 薄力粉 じゃがいも	パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト レモン りんご	好ききらいをしないで、何でも食べよう! 食べたものが自分の身体をつくっています。						
24	水	おやこどん はなやさいサラダ	鶏肉 卵 飲用牛乳	米 麦 さとう でん粉 ひまわり油	たまねぎ 根深ねぎ 糸みつば ブロッコリー カリフラワー キャベツ 粒コーン	11月24日は 「和食の日」						
25	木	マーボーめん こんにゃくサラダ	豚肉 米みそ 押し豆腐 飲用牛乳 まぐろ缶	中華めん ひまわり油 でん粉 ごま油 さとう サラダこんにゃく ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 根深ねぎ いら キャベツ 緑豆もやし きゅうり	11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」です。						
26	金	ごはん さばのねぎしおやき こまつなのおひたし まいたけのみそしる	飲用牛乳 さば 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし にんじん だいこん まいたけ だいこん	てんらん会メニュー 芸術の秋!! 型抜きにんじん、星型パスタなどかわいらしい食材と、カラフルな野菜を使って、給食を作ります。						
27	土	カラフルピラフ ガーリックチキン ほしのパスタスープ アップルゼリー	ウインナー 飲用牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆 アカー	米 ひまわり油 星型パスタ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ピーマン パプリカ しょうが キャベツ ナタデココ							
30	火	ふきよせおこわ いかのさらさあげ いなかじる	えび 飲用牛乳 いか 豚肉 油揚げ ちらしかまぼこ	米 もち米 栗 さとう こんにゃく でん粉 ひまわり油	ふなしめじ にんじん ほうれんそう さやいんげん しょうが ごぼう だいこん ふなしめじ ねぎ 白菜	ふきよせおこわ 秋の食材を使った、彩りよいおこわです。						

※ 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20回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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	605	16.4	29.6	2.3	350	97	2.3	236	0.39	0.50	31	6.5

