

11月 きゅうしょくだより

令和6年10月31日

練馬区立下石神井小学校

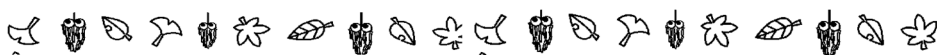
“食事のあいさつ”に込められた思い

「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、食料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たちへの感謝を表す言葉です。下石小のみなさんは、いつも素晴らしい挨拶をしています。これからも心を込めた食事の挨拶を続けていってくださいね。

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

★キャベツのキッシュふう★

＜材料＞5人分

油

ベーコン・・・40g

玉ねぎ・・・90g（小1/2個）

にんじん・・・40g（中1/4本）

キャベツ・・・160g

塩・・・・・・・・小さじ1/2弱

こしょう・・・少々

A [卵・・・・・・・・4こ
生クリーム・・・50g
ピザチーズ・・・適量
紙カップ

＜作り方＞

- ① ベーコンと野菜は千切りにする。
 - ② フライパンに油を入れて、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、キャベツを順に入れて、炒める。塩・こしょうで味をつける。
 - ③ Aを混ぜた卵液を②とあわせ、耐熱カップに入れる。
 - ④ チーズをかけて、卵に火が通るまでオーブンで焼く。
（小さなカップに入れた場合は、180度15～20分程度）
- ※仕上げに、パセリを散らすと見た目がきれいです。



★ブルーベリーマフィン★

＜材料＞

小麦粉・・・150g

ベーキングパウダー・・・9g

砂糖・・・・・・・・70g

卵・・・2個

（または卵1個＋ヨーグルト50g）

油（またはバター）・・・70g

冷凍ブルーベリー・・・80g

紙カップ

＜作り方＞

- ① 油と砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 溶いた卵を少しずつ①に入れて混ぜる。
- ③ 混ぜた小麦粉とベーキングパウダーを②に入れ、さっくり混ぜ、ブルーベリーも加えて軽く混ぜる。
- ④ カップに入れて、オーブンで焼く。竹串を差して生地がついてこなければでき上がり！（180℃20分程度）

※給食では、乳製品を使わないマフィンを作りました。

御家庭では、（ ）内の材料で作ってみるのもおすすめです。





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					
1	金	そぼろごはん きっかあえ あきのごもくに みかん	豚ひき肉 牛乳 厚揚げ	米 砂糖 油 さつま芋 里芋 こんにゃく	生姜 さやえんどう ほうれん草 もやし 菊 にんじん たまねぎ さやいんげん みかん	菊花あえ 文化の日の頃は、菊の花がきれいな季節です。食用の菊を使った和え物を作ります。 
5	火	いかチリチャーハン とうふサラダ ちゅうかはくさいスープ	焼き豚 いか 牛乳 豆腐 豚肉	米 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 白菜	
6	水	ホイコーローどん はるさめサラダ りんご 	豚肉 みそ 牛乳 まぐろ缶	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり ねぎ りんご	リクエスト「みそラーメン」 4年1組のみなさんが学級会で話し合い、リクエスト給食を考えてくれました。よく考え、意見を出し合い決めました。 
7	木	みそラーメン こんにゃくサラダ さつまキャラメル	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく さつま芋 バター	生姜 にんにく にんじん 白菜 もやし ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	
8	金	はつがけんまいごはん ししゃものこみやき かみかみサラダ こんさいじる 	牛乳 ししゃも するめ 厚揚げ	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ねぎ 大根 にんじん きゅうり たまねぎ かぶ ごぼう ほうれん草	11月8日 いい歯の日 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。 
11	月	ごはん さけのもみじやき じゃがいものきんぴら とうふのみそしる	牛乳 鮭 とり肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ほうれん草 ねぎ	
12	火	ビビンバ わかめスープ	卵 豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ ぜんまい 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 たけのこ 白菜 ねぎ	
13	水	にんじんじゃごはん なまあげのにくみそやき せんべいじる	ちりめんじゃこ 牛乳 炊き込みわかめ とり肉 厚揚げ 豚ひき肉 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく せんべい	にんじん 生姜 ねぎ しめじ 大根 小松菜 白菜	
14	木	ごはん あじフライ ほうれんそうのおひたし ごもくじる 	牛乳 あじ 厚揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ (卵なし) 油 こんにゃく じゃが芋	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん かぶ ねぎ	野菜の主産地 にんじん・玉ねぎ・じゃがいも(北海道)、長ねぎ(山形県)、ほうれん草(群馬県)、しょうが(高知県)、にんにく(青森県)、もやし(栃木県)、きゅうり(福島県)、キャベツ(群馬県)、大根・ちんげん菜(千葉県)、白菜・しめじ(長野県) 
15	金	しょくパン てづくりみかんジャム はなやさいのクリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	食パン グラニュー糖 片栗粉 油 じゃが芋 バター 米粉 砂糖	みかん缶 みかんジュース にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン	
18	月	ごはん キムムッチ ジャンボぎょうざ ちんげんさいスープ	牛乳 のり 豚ひき肉 豆腐 とり肉	米 ごま油 白ごま 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 油	にんにく 生姜 キャベツ 干しいたけ たら たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんじん	
19	火	けんちんうどん あおなのごまあえ スイートポテト	とり肉 油揚げ 牛乳 クリーム	うどん こんにゃく 白ごま 砂糖 さつま芋 バター	大根 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	スイートポテト 旬のさつまいもをたくさん食べよう！手軽に作ることができるので、ぜひお家でも作ってみましょう。 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。 
20	水	ターメリックライス まめとごぼうのキーマカレー カリカリさつまいもサラダ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう トマト グリーンピース キャベツ コーン	
21	木	ふきよせごはん からのからあげ きせつのかまぼこじる みかん	えび 牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ	米 栗 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 こんにゃく	しめじ にんじん さやいんげん 生姜 にんにく 大根 ごぼう えのきたけ 小松菜 みかん	
22	金	わかめごはん おでん ぶたしゃぶゆずあえ	わかめ 牛乳 昆布 竹輪 つみれ 揚げボール うずら卵 豚肉 はんぺん	米 こんにゃく ちくわぶ 油	大根 ほうれん草 きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず	おでん 寒い日にぴったり！昆布と、かつおのお出汁をきかせて、ほかほかのおでんを作ります。 
25	月	やきにくガーリックライス キャベツスープ りんご 	豚肉 牛乳 レンズ豆	米 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 キャベツ りんご	
26	火	ひじきごはん じゃがまるチーズ にくどうふ	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 チーズ 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ (卵なし) 片栗粉 しらたき	にんじん 生姜 たまねぎ 白菜 干しいたけ	11月24日は「和食の日」 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」です。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界でも注目を集めています。季節や旬を大事にする食事、一汁三菜を基本に栄養バランスのよい食事など、和食のすばらしいところはたくさんあります。これからも和食の文化を大切にしていきたいです。 
27	水	ウィンナーライス ハニーマスタードチキン ABCパスタスープ ごはん	ウィンナー 牛乳 とり肉 ベーコン レンズ豆	米 油 はちみつ マカロニ	トマトジュース たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 にんじん キャベツ	
28	木	きりぼしだいこんのたまごやき はくさいのおひたし とんじる	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 切干大根 白菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	
29	金	ポークストロガノフ パセリライス フレンチサラダ オレンジゼリー	豚肉 クリーム 牛乳 アガー	米 油 バター 米粉 ざらめ 砂糖	パセリ粉 にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム トマト レモン キャベツ にんじん オレンジジュース	

※ 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、御了承ください。 ※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 (%)	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	583	16.1	30.3	2.3	341	93	2.2	211	0.29	0.44	17	5.3

