11月給食だより

文京区立林町小学校

給食目標
感謝の気持ちで
食事をしよう

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。実りの秋には、さまざまな食べ物が旬を迎えます。旬の食べ物を通して、季節の移り変わりを感じてみましょう。

11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしをえんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かしてはし先を開いたりとじたりする。



『おやつと補食、どう違うの？』

おやつと聞くと、チョコレートやケーキなどのお菓子を思い浮かべる人も多いのではないでしょうか。でも、おやつはお菓子だけではありません。果物や牛乳、ヨーグルトのほか、おにぎりやパンなども選択肢の一つです。

おやつには**楽しみや気分転換**の役割があります。一方、補食は、食事だけでは足りない**エネルギーや栄養素を補う**ためにとるものです。給食から夕食までの時間が長いときや、運動などで体を動かすときには、補食を取り入れてみましょう。

11月のこんだて

日にち	曜日	ｽﾌﾟｰﾝ	こんだてめい	エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)
2	月		ふりかけごはん　はるまき　ぶたにくときのこのマヨいため　はながんも いんげんのごまあえ　てりやきハンバーグ	570	20.2
4	水	S	ごはん　マーボーどうふ　ウインナー　あおなのじゃこあえ しょうろんぼう　メンマ	536	21.5
5	木	S	ごはん　チリコンカン　やさいコロッケ　ブロッコリー ツナとやさいのマヨネーズあえ　ハムステーキ	573	25.3
6	金		ごはん　さといもとだいこんのそぼろに　れんこんまんじゅう にんじんのスープに　ブロッコリーのおかかあえ　こんぶまめ	488	15.4
9	月	S	ごはん　チキンカレー　ほうれんそうのおひたし　しろみざかなフライ ふくじんづけ　とうもろこしすりみよせ	557	18.7
10	火		ごはん　トマトハンバーグ　きのこソテー　あおのりポテト マカロニサラダ　チキンステーキ	537	20.6
11	水		ごはん　やきそば　チキンカツ　ぎょうざ　れんこんのにもの　わかめサラダ	478	15.8
12	木		むぎごはん　ハムステーキ　ぶたにくとやさいのしょうがいため　にんじんに ほうれんそうのごまあえ　おからポテト	565	22.1
13	金		あかまい　とりにくのてりやき　こんさいに　オクラ　はるさめサラダ えびだんご　かまぼこ	537	22.8
16	月		ごはん　いそべしろみフライ　にくやさいいため　とうにゅうがんも こまつなのおひたし　しろはなまめ　ニラまんじゅう	655	21.0
17	火		おかかごはん　やさいのにくまき　ひじきのにもの ふかしいも　ピーマンとツナのいためもの　はなさつまあげ	519	16.6
18	水		のりごはん　やきサバ　だいこんとしいたけのにもの ナスのちゅうかいため　オクラのおかかあえ　すいぎょうざ	523	17.2
19	木	S	ふりかけごはん　チキンナゲット　カレーにくじゃが　こうやどうふに ピーマンとコーンのマヨネーズあえ　こんぶときくらげのつくだに おやさいさつまあげ	534	17.2
20	金		ごはん　とんかつ　キャベツのしおこんぶあえ　ヤングコーン ポテトサラダ　たけのこのオイスターソースいため	548	15.1
24	火	S	ふりかけごはん　はなさつまあげ　にくじゃが　ナスのにびたし たけのこのにもの　くろまめ	566	18.2
25	水	S	ごはん　やさいコロッケ　ハヤシシチュー　ブロッコリー ツナとやさいのマヨネーズあえ　ハムステーキ	587	20.1
26	木		ごこくまい　てりやきハンバーグ　おやさいのみそいため ごぼうのにもの　だいこんばのごまあえ　ごまささみカツ	536	19.7
27	金		おかかごはん　ちくわのいそべあげ　プルコギいため　にくだんご はるさめマヨネーズあえ	516	19.8
30	月		ごはん　とりにくのからあげ　きんぴらごぼう　たけのこのにもの みずなとさけのあえもの　カリフラワーサラダ	511	15.4

Sはスプーンを使うと食べやすい日です。毎日の持ち物は、「**箸、スプーン（Sの日）、水筒、ランチマット、手口ふき用タオル**」です。休み明けは、特に箸を忘れずにご用意ください。