

11月予定献立表

2022年11月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	精白米, 薄力粉, 調合油, 砂糖		619 kcal
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	23.7 g
	みかん				みかん	16.1 g
2 水	ツナマヨトースト	○	まぐろ缶詰	食パン マヨネーズ(卵無し)	パセリ, ホールコーン	619 kcal
	クルトン入りかぼちゃスープ		鶏肉, 牛乳	調合油, 上新粉, 食パン 有塩バター	にんじん, マッシュルーム, 玉ねぎ かぼちゃ	24.2 g
	カラフルサラダ ★食品ロス対応献立			調合油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	29.2 g
4 金	ロコモコ丼	○	豚肉, 鶏肉	精白米, 調合油, パン粉	玉ねぎ, キャベツ	691 kcal
	目玉焼き		たまご	調合油		35.6 g
	ジュリアンスープ ★ハワイ料理		ベーコン	調合油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	28.7 g
7 月	高菜チャーハン	○	豚肉	精白米, ごま油, 白ごま	にんにく, 長ねぎ, にんじん, たかな漬	643 kcal
	パリパリひじき		ひじき, プロセスチーズ	春巻きの皮, 薄力粉, 調合油 砂糖	にんじん	21.9 g
	豆腐ときのこの中華スープ		豆腐	ごま油	えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, 小松菜 にんじん, キャベツ, もやし	23.3 g
8 火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		620 kcal
	白いんげんまめのシチュー		鶏肉, いんげんまめ, 牛乳 クリーム	調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ	22.4 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも, 調合油, ごま油 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン 玉ねぎ, きゅうりのピクルス	24.8 g
9 水	やきとり丼	○	鶏肉, 焼きのり	精白米, 調合油, 砂糖 でんぶん	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが, ピーマン	648 kcal
	季節野菜のみそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	なす, 小松菜	28.2 g
						21.2 g
10 木	かぼちゃ入りほうとう	○	豚肉, 油揚げ, 赤みそ	冷凍ほうとう, ごま油 こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ はくさい, かぼちゃ, 長ねぎ	688 kcal
	大根もち		かつお加工品	上新粉, 白玉粉, 砂糖, 調合油	だいこん, 長ねぎ	22.7 g
	アップルゼリー		てんぐさ	砂糖	りんごジュース	23.9 g
11 金	ご飯	○		精白米		618 kcal
	白身魚のカレー揚げ		メルルーサ	でんぶん, 薄力粉, 調合油	しょうが	26.7 g
	焼きビーフン		豚肉	調合油, ビーフン	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ 小松菜	17.6 g
14 月	じゃがたまスープ	○	ベーコン, たまご	じゃがいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん	
	高野豆腐のそぼろご飯		鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	606 kcal
	沢煮わん		豚肉		ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ こまつな, しょうが	26.6 g
15 火	ビーンズサラダ	○	レッドキドニー, いんげん豆 ベーコン	砂糖, 調合油	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	22.3 g
	ご飯 緑茶			精白米	緑茶	665 kcal
	ししゃもの天ぷら		ししゃも, たまご	薄力粉, コーンスターチ 調合油		24.6 g
16 水	磯あえ	○	ほしのり	砂糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	23.2 g
	山形のいも煮		牛肉	調合油, こんにゃく, 里芋 砂糖	ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ	
	ミルクゼリー ★和食の日					
16 水	スパゲッティミートソース	○	豚肉	スパゲッティ 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, ホールトマト, パセリ	604 kcal
	10月お豆のソイスープ		ひよこまめ, レンズ豆 ベーコン		かぼちゃ, 玉ねぎ, セロリー	24.8 g
						21.9 g

17 木	ハイジの手作り白パン	○	牛乳	強力粉(1等), 薄力粉 砂糖, 有塩バター		620 kcal
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, グリンピース	22.3 g
	かぼちゃのサラダ			調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	26.2 g
	★手作りベーカリーの日					
18 金	きびご飯	○		精白米, きび		654 kcal
	トックスープ		かつお加工品, こんぶ, 豚肉	調合油, トック, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, にら	29.6 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぶん, 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, 長ねぎ	25.0 g
	韓国風サラダ ★韓国料理		焼きのり	砂糖, 調合油, ごま油	もやし, にんじん, キャベツ, こまつな にんにく, しょうが, 長ねぎ	
22 火	カレーライス HAPPY BIRTHDAY	○	豚肉, ピザチーズ, 牛乳	精白米, 米粒麦, 調合油 じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ ホールトマト	632 kcal
	白菜サラダ			調合油, 砂糖	はくさい, もやし, きゅうり, 玉ねぎ	20.7 g
	★お誕生日給食					22.4 g
24 木	ご飯	○		精白米		633 kcal
	とりのネギみそ焼き		鶏肉, 白みそ	砂糖, 白ごま	長ねぎ, しょうが	25.9 g
	ごまおひたし			砂糖, 白ごま, いらごま	にんじん, こまつな, スイートコーン キャベツ	19.5 g
	具だくさん味噌汁		赤みそ, 白みそ	こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, にんじん	
	かき ★いい日本食の日				かき	
25 金	野菜たっぷりちゃんぽん	○	豚肉, ハム	冷凍ちゃんぽん, ごま油 調合油, でんぶん	にんにく, しょうが, 人参, ビーマン, コーン 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, 長ねぎ	602 kcal
	マラーカオ		たまご, クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		19.3 g
						25.1 g
28 月	ジョア	○		ヨーグルト(ド'リクタイ)		657 kcal
	国産小麦パンのアコーディオンサンド			コッペパンバター ブルーベリージャム, バター		22.3 g
	冬野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳 クリーム	調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, かぶ はくさい, フロッコリー	28.0 g
	茎わかめサラダ		くきわかめ	調合油, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
29 火	ご飯	○		精白米		644 kcal
	家常豆腐(かじょうどうふ)		豚肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	調合油, 砂糖, でんぶん ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	27.3 g
	卵スープ		たまご	でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	22.0 g
30 水	きつねご飯	○	油揚げ	精白米, 砂糖	ごぼう, にんじん, グリンピース	665 kcal
	松風焼き(まつかぜやき)		鶏肉, 赤みそ	パン粉, 砂糖, 調合油, 白ごま	長ねぎ	28.9 g
	おくずかけ		油揚げ	里芋, しらたき, 焼きふ でんぶん	ごぼう, にんじん, さやいんげん	22.4 g
	りんご ★郷土料理				りんご	

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

今月	エネルギー	たんぱく質
本校	638	25.1
文京区	611~689	21.1~32.5

食品ロス対応の献立11/2(水)

まだ食べられるのに、捨ててしまう食べ物を「食品ロス」といいます。この日の給食ではパンの耳をきざんでオーブンで焼き、クルトンにしてスープに入れます。少しの手間でゴミが減り、環境にやさしいですね。



生産者→流通業者→栄養士・調理師→おいしい給食

食育だより 11月

令和4年10月31日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

11月24日は「和食の日」です！



にいなめさい
新嘗祭

校庭の木々が赤や黄色にそまり、秋も深まってきました。

さて11月23日は勤労感謝の日です。

この日はもともと「にいなめさい」という農作物の収穫に感謝するお祭りでした。

今年もたくさんの季節の恵みに感謝して、食べ物を大切にいただきます。



感謝



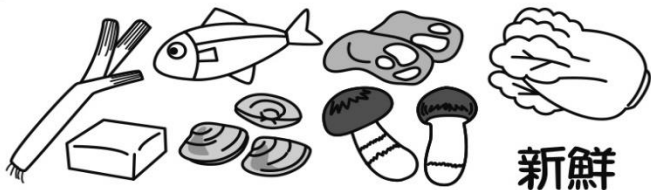
日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事