１１月のこんだてひょう

文京区立礫川小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	セルフ焼きそばパン		豚肉, あおのり	★コッペパン, ★中華めん, 油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	556 kcal
	じゃがスープ	○	鶏肉, ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ, 人参	21.7 g
	世界で最初のチップスサラダ			油, じゃが芋, オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, 玉ねぎ	21.9 g
						3.0 g
4 水	ごはん			米		553 kcal
	けんちん汁	○	豚肉, 豆腐	油, じゃが芋	人参, 大根	28.8 g
	鮭の南部みそごま焼き		★しろさけ, 白みそ	★ごま	玉ねぎ	16.3 g
	野菜のごまあえ			砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	2.1 g
5 木	スパゲティミートソース		豚肉	★スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	608 kcal
	ポトフ	○	豚肉	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ	26.7 g
	焼きりんごかもしれない			砂糖, ★バター	★りんご	22.5 g
						2.5 g
6 金	傳通院の麦ごはん（２年・３年）			米, ★押麦		612 kcal
	秋となかよしみそ汁（１年）	○	油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋, さつま芋	大根, えのきだけ	24.9 g
	さばカレー焼き		★さば		にんにく	24.5 g
	紙すき応用ノリノリあえ（４５６組）		のり		もやし, 小松菜, 人参	2.2 g
7 土	夢を応援!からあげ＆ライス（６年）		鶏肉	米, でんぷん, 米粉, 油	しょうが, にんにく	680 kcal
	自然の恵み根菜汁（５年）	○	豆腐, 油揚げ	里芋	大根, ごぼう, しめじ, えのきだけ, 小松菜	26.3 g
	防災常備食サラダ（４年）		まぐろ缶詰	砂糖	切干しだいこん, もやし, キュウリ	24.0 g
	みかん				みかん	2.2 g
10 火	赤いチキンとライス		鶏肉	米, 油, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, パプリカ, トマト	615 kcal
	ピースープ	○	ベーコン	油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, 人参, コーン, キャベツ	21.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	18.3 g
						2.6 g
11 水	ごまごはん			米, ★ごま		651 kcal
	春雨スープ	○	生揚げ	春雨, でんぷん, ごま油, ★ごま	もやし, 人参, 長ねぎ, 万能ねぎ	29.1 g
	白身魚のチリソースかけ		すけそうだら	米粉, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	23.8 g
	焼肉サラダ		豚肉	油, 砂糖, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, 人参	2.2 g
12 木	ガパオライス		豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, ★押麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン	613 kcal
	タイ風大根スープ	○	鶏肉, わかめ, 豆腐		人参, 大根, えのきだけ, 小松菜	29.6 g
	目玉焼き		★卵			22.8 g
						2.4 g
13 金	黒糖パン			★黒砂糖パン		551 kcal
	ABCミネストローネスープ	○	いんげんまめ	油, じゃが芋, ★ＡＢＣマカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ, マッシュルーム, トマト	20.1 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	15.9 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイン	2.2 g
16 月	麻婆やきそば		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参	610 kcal
	ナムル	○	わかめ	ごま油	大豆もやし, キュウリ, 小松菜, 人参	27.6 g
	白玉ポンチ			白玉粉, 砂糖	みかん, ★パイン, レモン	23.3 g
						2.5 g
17 火	ツナそぼろごはん		ツナ, 鶏肉	米, ★米粒麦, 砂糖, 油	人参, ごぼう, しょうが, えだまめ	589 kcal
	すまし汁	○	豆腐, わかめ		大根, 長ねぎ, えのきだけ	26.4 g
	千草焼き		鶏肉, ★卵	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, 小松菜	21.9 g
						2.6 g
18 水	ハッシュドビーフライス		牛肉	米, 油, じゃが芋, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	694 kcal
	コーンサラダ	○		オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	22.8 g
	ゆうれいチーズケーキ（卵不使用）		★クリームチーズ, ★ヨーグルト	砂糖, ★小麦粉		27.2 g
						2.3 g

学習発表会
特別献立

19 木	大豆入りひじきご飯		ひじき, 鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 油, 砂糖	人参	619 kcal
	肉じゃが	牛乳	豚肉	油, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	人参, 玉ねぎ	24.8 g
	キャベツくんおひたし		かつお削り節	砂糖	キャベツ, もやし, 人参	18.4 g
	りんご				★りんご	2.2 g
20 金	セサミトースト			★食パン, ★バター, ★白練りごま, ★ごま,		586 kcal
	コーンシチュー	牛乳	ベーコン, 鶏肉, ★牛乳	油, じゃが芋, ★小麦粉	玉ねぎ, 人参, コーン	20.1 g
	イタリアンサラダ		ベーコン	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, キュウリ, 人参, 玉ねぎ	30.5 g
						2.5 g
24 火	魚沼産コシヒカリ			米		537 kcal
	スキー汁	素茶	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	さつま芋, こんにゃく	人参, しめじ, 長ねぎ, 大根	24.8 g
	鮭の竜田揚げ		★しろさけ	でんぷん, 米粉, 大豆油	しょうが	14.2 g
	野菜のツナあえ		ツナ	砂糖, 油	キャベツ, もやし, 人参, コーン	2.0 g
25 水	給食番長カレー		豚肉, ひよこまめ	米, ★押麦, 油, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参	646 kcal
	ひじきのサラダ	牛乳	ひじき, 赤みそ	砂糖, 油, ごま油	キャベツ, 大根, 人参	20.8 g
	みかん×みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん	22.3 g
						2.2 g
26 木	きなこ揚げパン		きな粉	★コッペパン, 油, 砂糖		579 kcal
	肉団子と春雨のスープ	牛乳	鶏肉, 豆腐	でんぷん, 春雨, ごま油	えのきだけ, しょうが, 人参, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	26.1 g
	カリカリサラダ		油揚げ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	26.3 g
						2.6 g
27 金	ごまごはん			米, ★押麦, ★ごま		659 kcal
	五目スープ	牛乳	鶏肉, 大豆	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, 小松菜	24.9 g
	小魚の南蛮漬け		★ししゃも	米粉, 油, 砂糖	長ねぎ	25.3 g
	大根と春雨の炒め		豚肉	ごま油, 春雨, 油, 砂糖, ★ごま	大根, にんにく, しょうが, にら	2.7 g
30 月	麦ごはん			米, ★押麦		624 kcal
	みそ汁	牛乳	わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ, 小松菜	27.5 g
	魚のソースがらめ		たら	でんぷん, 米粉, 油, 砂糖	しょうが	17.8 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー（kcal）６１１～６５０たんぱく質（g）２１．１～３２．５

れきせん給食新聞

令和８年１１月
文京区立礫川小学校
校長　鈴木　朱代子
栄養士　長橋　遥子

←本のイラストがある日はおはなし給食です。

おはなし給食～本の世界を味わおう～

今年度も礫川小学校では、読書の秋にあわせて「おはなし給食」を実施します。おはなし給食では、8冊の本とともに低学年から高学年まで楽しめる様々な料理が登場予定です！読書と食には、共通点があります。外にあるものを自分へとりいれること、未知の世界や文化を知るツールとなること、様々なジャンルがあること、そして、誰かとわかちあうことで体験が深まること。読書も食も、人生を豊かにする力があり、時には救いとなる人生の味方です。おはなし給食を通じて、読書への関心を高めるとともに、食への興味も深まる１か月になるといいなと願っています。



１１月２４日[和食の日]給食紹介

１１月２４日は１（い）１（い）２（にほん）４（しょく）で和食の日です。１１月２４日の和食の日は、新潟県魚沼産こしひかりの新米を提供します。今の時期にしか味わえない新米は、水分が多く炊き上がりのツヤ、豊かな香り、噛むほどに広がるやさしい甘みが特徴です。一緒にいただく汁ものは、新潟県の郷土料理であるスキー汁です。


【魚沼産こしひかりの稲穂】


【魚沼市の田んぼの様子】

日本の食文化を見直そう

