



令和4年11月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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 食塩相当量
1 火	ご飯		米		576 kcal
	ずき焼き	豚肉,豆腐,こんにゃ	サラダ油,しらたき,砂糖	長ねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ	23.9 g
	野菜おかか和え	かつお節		こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	18.7 g
					1.9 g
2 水	チキンカレーライス	鶏肉	米,サラダ油,じゃがいも,ほちみつ,有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	602 kcal
	グリーンサラダ		サラダ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	20.2 g
					19.7 g
4 金					2.0 g
	ブルコギ丼	豚肉	米,サラダ油,砂糖,てんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,しょうが,にんにく	576 kcal
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	20.9 g
					18.8 g
7 月					2.2 g
	キムチチャーハン	豚肉	米,サラダ油,ごま油	しょうが,白菜キムチ,長ねぎ,にんじん,にら	534 kcal
	五目春雨スープ	豚肉,豆腐	サラダ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	19.8 g
	りんご			りんご	17.5 g
8 火					2.0 g
	五目醤油ラーメン	豚肉,ほたてがし	中華めん,サラダ油,砂糖,てんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,葉ねぎ	552 kcal
	青のりピーンズ	大豆,あおのり	揚げ油,てんぷん,じゃがいも		24.6 g
					22.1 g
9 水					2.5 g
	栗ご飯	こんにゃ	米,もち米,栗		580 kcal
	鮭のもみじ焼き	しろさけ,白みそ	マヨネーズ(卵無し)	にんじん	29.0 g
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんにゃ	サラダ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	20.0 g
10 木					2.0 g
	豆腐の中華煮丼	鶏肉,豆腐	米,サラダ油,てんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,こねぎ	603 kcal
	中華サラダ		ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	25.8 g
					21.3 g
11 金					1.9 g
	ココアパン		ココアパン		631 kcal
	ピーンズシチュー	大豆,ベーコン,鶏肉,牛乳	サラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー	26.5 g
	ツナサラダ	ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,玉ねぎ	28.7 g
14 月					2.3 g
	コーンピラフ	鶏肉	米,サラダ油,有塩バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,ピーマン	610 kcal
	トマトスープ	ベーコン	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,トマト缶,パセリ	19.3 g
	キャラメルポテト	液体ミルク	揚げ油,さつまいも,砂糖,有塩バター		19.5 g
15 火					2.0 g
	ホットドック	ウィンナー	コッペパン	キャベツ	568 kcal
	田舎風スープ	鶏肉,高野豆腐	サラダ油,じゃがいも,普通はるさめ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	23.4 g
	柿			かき	25.7 g
16 水					2.6 g
	たこめし	タコ,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん	509 kcal
	大根大根のおでん	焼き竹輪,さつま揚げ,うずら卵,かつお節,こんにゃ	こんにゃく,竹輪,砂糖	だいこん,にんじん	22.1 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	14.2 g
17 木					2.5 g
	里芋ご飯	こんにゃ,鶏肉,油揚げ	米,さといも,サラダ油,砂糖	ぶなしめじ,にんじん,葉ねぎ	520 kcal
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	てんぷん,揚げ油,砂糖	長ねぎ	24.5 g
	みそ汁	油揚げ,かつお節,みそ		だいこん,えのきたけ,こまつな	16.2 g
18 金					2.2 g
	チキンマクブース	鶏肉	米,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,にんじん,トマト缶	547 kcal
	レンティルスープ	鶏肉,レンズまめ(乾)	サラダ油	にんにく,セロリー,にんじん,玉ねぎ	25.8 g
	ファトゥーシュ		ワンタンの皮,揚げ油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	16.4 g
	カタル料理				2.3 g

21月	鮭のちらし寿司	こんぶ、油揚げ、塩さけ	米、砂糖、こんにゃく	にんじん、れんこん、さやいんげん	573 kcal
	高野豆腐と野菜のうま煮	鶏肉、高野豆腐、かつお節	サラダ油、こんにゃく、さといも、砂糖	ごぼう、にんじん、かぶ、さやいんげん	238 g
	夢オレンジ			夢オレンジ	18.3 g
22火	揚げパン		ミルクパン、揚げ油、砂糖		649 kcal
	チキントマトシチュー	鶏肉	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、マッシュルーム、さやいんげん	22.7 g
	コーンサラダ		サラダ油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	29.6 g
24木	ご飯		米		513 kcal
	さばのごぼう照り焼き	まさば	砂糖	ごぼう	24.1 g
	根菜のごま豚汁	かつお節、こんぶ、豚肉、豆腐、みそ	サラダ油、さといも、ごま	だいこん、にんじん	18.2 g
	お茶	和食の日			1.9 g
25金	肉みそあんかけうどん	豚肉、かつお節、赤みそ、豆みそ	冷凍うどん、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、もやし	509 kcal
	和風大根サラダ		砂糖、サラダ油	だいこん、にんじん、キャベツ、コーン、玉ねぎ	22.0 g
					18.6 g
28月	五目ご飯	こんぶ、鶏肉、油揚げ	米、サラダ油、砂糖	にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、れんこん	553 kcal
	切干大根入り卵焼き	鶏肉、たまご	サラダ油、砂糖	長ねぎ、切干しだいこん	26.5 g
	すまし汁	かつお節、豆腐、飾りかまぼこ		こまつな、長ねぎ	19.9 g
29火	ヒビンバ	豚肉	米、ごま油、砂糖	にんにく、大豆もやし、にんじん、こまつな	565 kcal
	トックスープ	豚肉	サラダ油、トック	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にら	20.0 g
	みかん寒天	粉寒天	砂糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)、みかん缶	16.8 g
30水	ご飯		米		622 kcal
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ、鶏肉、かつお節	砂糖、サラダ油、でんぷん	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、さやいんげん	27.8 g
	千草和え	油揚げ	こんにゃく、砂糖、サラダ油	にんじん、こまつな	23.9 g
					1.8 g

- ★ 牛乳は、24日以外毎日出ます。24日はお茶が出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



11月 給食だより

令和4年10月31日
文京区立誠之小学校
校長 穴戸 敏和
栄養士 原口 美杜

11月の給食目標

「感謝の気持ちで食事をしましょう」「食べ物の大切さを知りましょう」

11月24日は「和食の日」 ～日本の食文化を見直そう～

日本の食文化は、2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されました。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてくださいと思います。

～和食の4つの特徴～

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。24日の給食のご飯には、新潟県魚沼市でとれたコシヒカリを使用します。



日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わりに欠かせないものです。うま味の成分となるグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸は日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたげ…グアニル酸



江戸東京野菜 ～大蔵大根～



大蔵大根は、東京都世田谷区で栽培されている「江戸東京野菜」です。純白の白首大根で、長さが50～60cm、重さは青首大根の倍以上にもなります。根の上部から先まで太さが変わらぬ円筒形で、水分が少なく煮くずれしにくいので、おでんなどの煮物に適しているそうです。給食では、16日のおでんに大蔵大根を使用します。



FIFAワールドカップカタール2022応援給食



文京区では、区内に財団法人日本サッカー協会があることから、FIFAワールドカップカタール2022の開催に合わせて、開催国の料理を給食で提供します。誠之小学校では、18日にカタール料理を提供します。

- * 献立 *
- ・チキンマクブース(鶏肉のスパイシー炊き込みご飯)
 - ・レンティルスープ(レンズ豆のスープ)
 - ・ファトゥーシュ(カタール風サラダ)