令和8年度

11月給食献立表

★今月の栄養価★
エネルギー　626kcal
たんぱく質　26.7g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明
2	月	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 石狩汁（北海道）　果物（りんご）	11/3は「高野豆腐の日」。この日から年内の残りが58（こうや）日です。
4	水	カレーライス　牛乳　福神漬け 糸寒天と鶏ハムのサラダ　果物（柿）	カレーの玉ねぎは、半分は具に、半分はあめ色に炒め、甘味のベースにしています。
5	木	フレンチトースト　牛乳　トマトシチュー 小松菜とツナのサラダ	手で食べる前提のフレンチトーストです。全体をさっと卵液に潜らせて焼きます。
6	金	ご飯　牛乳　おから入りハンバーグ もやしの和風サラダ　田舎汁	食物繊維たっぷりの「おから」。肉や野菜のうまみを吸って閉じ込める効果もあります。
9	月	麦ご飯　焼き海苔　牛乳　松風焼き 油揚げ入りごま和え　いものこ汁	今日から3日間は、いつもよりきれいな姿勢で、箸の使い方を意識して食べましょう。
10	火	盛岡じゃじゃ麺　牛乳　わかめと卵のスープ 大豆と小魚の変わり揚げ	うどんに肉みそをかけた盛岡じゃじゃ麺。麺と具を混ぜて食べましょう。
11	水	ひじきおこわ　牛乳　鯛のカマの塩焼き のっぺい汁　果物（みかん）	「箸づかい3デイズ」最終日。鯛のカマの部分から「鯛中の鯛」探しに挑戦です。
12	木	ピザ　牛乳　フライドポテト マカロニスープ　豆乳いちごプリン	明日からの音楽会に向けて頑張っている皆さんに、いつもと少し違う特別給食です。
13	金	玉ねぎたっぷり豚丼　牛乳 おくずがけ（宮城県）　果物（ラ・フランス）	フランス原産の西洋梨は日本で高級フルーツとして独自の進化をしています。
14	土	ポークストロガノフ　飲み物セレクト パリパリポテトサラダ	ストロガノフ伯爵のために考案されたと言われる料理。牛肉ではなく豚肉で作ります。
17	火	ご飯　牛乳　五目きんぴら メルルーサのもみじ焼き　豚汁	にんじんを使い、紅葉をイメージした色のソースを魚に塗って焼きます。
18	水	ココア揚げパン　牛乳　バランスサラダ 豆乳クリームシチュー	大田区発祥の揚げパン。外はカリッと中はふんわり…。調理員さんの腕の見せ所です。
19	木	和風チキンスパゲティー　牛乳 温野菜のサラダ　アップルクリスプ	ポロポロのクッキー生地をりんごに振りかけて焼いた、即席アップルパイです。
20	金	五目ご飯　牛乳　親子焼き 味噌けんちん汁　果物（早香）	甘めの味付けの鶏挽肉が入った親子丼のイメージの卵焼きです。
24	火	麦ご飯　牛乳　だしがらふりかけ イカメンチ（青森県）　せんべい汁（青森県）	24日は「和食の日」。だしを取った後のさば節をふりかけにアップサイクルします。
25	水	チリミートドッグ　牛乳 アヒアコ（コロンビア）　果物（りんご）	「アヒアコ」はじゃが芋とコーンのスープ。全部で30kgのじゃが芋を使用します。
26	木	茎わかめご飯　牛乳　ししゃものごま焼き 大根と豚肉のべっこう煮	豚肉のうまみが染み込んだ大根の煮物です。大量に作る給食ならではの料理です。
27	金	サンマーメン　牛乳　キャロットゼリー レバーとじゃがいものケチャップ和え	広東語で新鮮な具を乗せた麺、を意味する「サンマーメン」。横浜発祥の料理です。
30	月	ご飯　牛乳　メバルの香味焼き 千草和え　東京都産野菜の味噌汁	里芋、人参、大根、きゃべつ、ねぎ、小松菜…6種類の東京都産野菜を使う予定です。

＊給食だより＊

秋も一段と深まり、朝晩と肌寒くなってきました。風邪などひかないように衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。
栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



箸づかい3デイズ

～自分の箸づかい　見直してみましょう～

11月11日の「箸の日」に因み、9日からの3日間は、「箸づかい3デイズ」と称して、箸の正しい持ち方や使い方を意識していろいろな動作に挑戦しながら食べられるような給食です。この期間には、「麺をすくう」「細かい食材をつまむ」「焼きものを切る」など毎日意識するポイントを組み込みます。最終日は、鯛のカマの部分から上手に身を「はがし」鯛の形の骨「鯛中の鯛」を探す動きに挑戦です。
また、「食器にご飯粒を残さずきれいに食べる。」も見直しポイントとして掲げます。
箸を正しく使うには、きれいな姿勢できちんと座る「食べる姿勢」も大切です。食器を持たずに背中を丸めて食べている、机と椅子がバラバラな方向を向いたまま座っている…こんな食べ方の児童も少なくありません。毎日の積み重ねだからこそ、日頃から意識することも大切です。ご家庭でも見守っていただきますようお願いいたします。

新米の出回る季節になりました。

先月に続き、今月の白米も毎回違う銘柄の米を使用します。白米とおかずを口の中で混ぜ合わせる「口内調味」ができるのも和食の特徴の一つ。しっかり良く噛んで味わって食べてください。 銘柄は当日お知らせします。お楽しみに！

今月の献立から

毎月の献立の中からレシピを紹介します。

≪アップルクリスプ≫

<4人分>
- りんご ……300g程度
- 溶かしたバター ……小さじ2
- 三温糖 ……小さじ2
- シナモン ……小さじ1/4
- 干しぶどう ……大さじ1
- 小麦粉 ……1/2カップ
- 三温糖 ……大さじ1.5
- 冷えたバター ……大さじ2.5

ポロポロのクッキーが乗った即席アップルパイ。アメリカの定番お菓子です。甘さやスパイスはお好みで調整してください。

<作り方>
① りんごは丁寧に洗い、皮付きのまま8等分にし、芯を取り7～8㎜幅のいちょう切りにし、上のカッコ内と合わせておく。
② 下のカッコ内を混ぜ合わせポロポロのクッキー生地を作る。
③ 耐熱容器に①を入れ、②を上からふりかけて、200℃に余熱したオーブンやトースターでこんがり焼く。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。