

令和7年度



11月 こんだて表



目標 【感謝して食べよう】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

| 日 | 料理名 | 牛乳 | 血・肉・骨になるもの (赤の仲間) | 熱・力の元になるもの (黄の仲間) | 体の調子を整えるもの (緑の仲間) |
|-----|--|-----|--|--|---|
| 3月 | 文化の日 | | | | |
| 4火 | カレーうどん | ○ | 厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉 | 冷凍うどん,油,砂糖,小麦粉,でん粉 | たまねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ,小松菜 |
| | ししゃもの磯辺揚げ | | ししゃも,青のり | 小麦粉,油 | |
| | 野菜のごま和え | | | 砂糖,ごま油,白ねりごま,白いりごま,白すりごま | にんじん,江戸菜,もやし,はくさい |
| 5水 | ご飯 | ○ | | 米,麦 | |
| | おろしハンバーグ | | 豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),鶏卵,豆乳,削り節(だし) | 油,パン粉(乾燥),砂糖,でん粉 | たまねぎ,えのきだけ,だいこん |
| | じゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | 油,砂糖 | にんじん,きゅうり,キャベツ,江戸菜 |
| | みそ汁 | | 削り節(だし),厚揚げ | | にんじん,だいこん,干しいたけ |
| 6木 | ぶどうパン | ○ | | ぶどうパン | |
| | なすとポテトのトマトソースグラタン | | 鶏肉(挽肉) | 油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,パン粉(乾燥) | なす,にんにく,たまねぎ,ホールトマト(缶),パセリ |
| | バランスサラダ | | 大豆,干ひじき,油揚げ | 糸こんにゃく,砂糖,油 | キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,小松菜 |
| | 豚肉と野菜のスープ | | 鳥がら,豚肉 | 油 | だいこん,にんじん,えのきだけ,かぼちゃ |
| 7金 | チャーハン | ○ | 焼き豚,鶏卵 | 米,麦,油,ごま油 | にんじん,たまねぎ,ねぎ |
| | 油淋鶏 | | 鶏肉 | でん粉,油,砂糖,ごま油 | にんにく,しょうが,ねぎ |
| | 春雨スープ | | 鳥がら | ごま油,はるさめ | にんにく,にんじん,キャベツ,しめじ,江戸菜 |
| | パイ入りサイダーゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | パイ(缶) |
| 8土 | ♪♪ 学習発表会 ♪♪ | ジョア |  | | |
| | ハヤシライス | | 豚肉,鳥がら,豚骨 | 米,麦,油,ザラメ,大豆バター,小麦粉 | にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),トマトジュース,パセリ |
| | パリパリサラダ | | | ごま油,油,砂糖,ワンタンの皮 | にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,ホールコーン,たまねぎ |
| | マーブルクッキー | | 豆乳 | 大豆バター,油,砂糖,小麦粉,ココアパウダー | |
| 10月 | 振替休業日 | | | | |
| 11火 | ガーリックライス | ○ | | 米,麦,大豆バター | にんにく,たまねぎ,ホールコーン,パセリ |
| | 魚のグラタン | | 鶏ハム,調理用牛乳,豆乳,いんげん豆,もうか,ビザ用チーズ | 油,大豆バター,小麦粉,マカロニ,生パン粉 | たまねぎ |
| | ジュリエンスープ(せん切り野菜のスープ) | | 鳥がら,ベーコン | 油 |  にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン |
| | くだもの(柿) | | | | かき |
| 12水 | ほうとう | ○ | 昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ | 油,砂糖 | しめじ,にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい,ねぎ,小松菜 |
| | さつま揚げと野菜のサラダ | | さつま揚げ,くきわかめ | 砂糖,ごま油,油,白いりごま | キャベツ,にんじん,えのきだけ,たまねぎ |
| | 人参とりんごのパウンドケーキ | | 鶏卵,調理用牛乳,豆乳,生クリーム | 大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖 | にんじん,りんご,レモン汁 |
| 13木 | ご飯 | ○ | | 米,麦 | |
| | 海苔ふりかけ | | きざみのり | ごま油,白いりごま | |
| | がんもどきの含め煮 | | がんもどき,削り節(だし) | 砂糖 | |
| | 鶏肉と野菜の煮物 | | 削り節(だし),鶏肉 | 砂糖,こんにゃく,さといも,さつまいも | にんじん,だいこん,たけのこ(水煮),干しいたけ,江戸菜 |
| 14金 | コロッケバーガー | ○ | 鶏肉(挽肉),脱脂大豆,調理用牛乳 | 丸パン,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉,ポテトフレーク,パン粉(乾燥),生パン粉 | にんじん,たまねぎ,キャベツ |
| | トマトスープ | | 鳥がら,鶏肉 | 油 | にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),はくさい,江戸菜 |
| | シーフードサラダ | | えび,いか | でん粉,ごま油,砂糖,三温糖 | キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,きゅうり |
| | 1年生は遠足のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。 | | | | |
| 17月 | 麻婆豆腐丼 | ○ | 豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐(押し) | 米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,にら |
| | 白菜と鶏肉の中華スープ | | 鳥がら,鶏肉 | ごま油,でん粉 | にんにく,にんじん,はくさい,たけのこ(水煮),チンゲンサイ |
| | フルーツ杏仁 | | 調理用牛乳,生クリーム | 砂糖 | パイ(缶),みかん(缶) |
| 18火 | ご飯 | ○ | | 米,麦 | |
| | レバーとポテトのケチャップ和え | | 豚レバー,大豆 | 油,でん粉,小麦粉,じゃがいも,砂糖 | にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,ピーマン,赤パプリカ |
| | たまごスープ | | 鳥がら,鶏卵,わかめ | 油,でん粉 | にんじん,たまねぎ,キャベツ |
| | くだもの(みかん) | | | | みかん |
| 19水 | ツナチーズトースト(ハーフ) | ○ | ツナ缶,ビザ用チーズ | 食パン,バター,油,エッグフリーマヨネーズ | たまねぎ |
| | 手作りかぼちゃジャムトースト(ハーフ) | | | 食パン,大豆バター,三温糖,グラニュー糖 | かぼちゃペースト |
| | チキンサラダ | | 鶏肉 | ごま油,砂糖 | にんじん,もやし,レタス,ほうれんそう,たまねぎ |
| | マカロニのスープ | | 鳥がら,鶏ハム | 油,マカロニ,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ |



| | | | | | | |
|--|---|---|--------------------------|------------------------------|---|---------|
| 20 木 | きのこおこわ | ○ | 削り節(だし),鶏肉(焼肉) | 米,もち米,ごま油 | にんじん,たけのこ(水煮),しめじ,エリンギ,まいたけ,グリーンピース(水煮) | |
| | 魚のピリ辛焼き | | もうか | ごま油,砂糖 | にんにく,しょうが,ねぎ | |
| | 大豆とひじきの五目煮 | | 焼き竹輪,大豆,削り節(だし),干ひじき | 油,こんにゃく,砂糖 | ごぼう,にんじん | |
| | さつまい | | 削り節(だし),鶏肉 | 油,さつまいも | にんじん,だいこん,ねぎ,江戸菜 | |
| | お誕生日パフェ🍰 | | ホイップクリーム | チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー | みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ | |
| 21 金 | 豚キムチラーメン | ○ | 豚肉,鳥がら,豚骨 | 冷凍ラーメン,油,ごま油 | にんにく,にんじん,はくさい,もやし,はくさいキムチ漬,ねぎ | |
| | おからとチーズの包み揚げ | | 鶏肉(挽肉),おから,調理用牛乳,ピザ用チーズ | 油,砂糖,ぎょうざの皮,小麦粉 | にんじん,たまねぎ | |
| | くだもの(りんご) | | | | りんご | |
| 24月 | 振替休日 | | | | | |
| 25 火 | オムライス(セルフ) | | 鶏肉,鶏卵,調理用牛乳 | 米,麦,大豆バター,油 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ | |
| | (ご飯をお皿によそってから薄焼き卵をのせ、自分でケチャップをかけていただきます。) | | | | | |
| | 海藻サラダ | | 海藻サラダ | ごま油,油,砂糖,三温糖 | キャベツ,たまねぎ,にんじん,ホールコーン | |
| | ビーンズスープ | | 鳥がら,豚肉,ひよこまめ(乾),いんげん豆(乾) | 油 | にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,小松菜 | |
| | 5年生は社会科見学のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。 | | | | | |
| 26 水 | ナポリタン | ○ | ウィンナー | スパゲティ,油,砂糖,大豆バター,エッグフリーマヨネーズ | にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ビーマン | |
| | マセドアンスープ(角切り野菜のスープ) | | 鳥がら,鶏肉 | 油 | にんじん,たまねぎ,だいこん,ブロッコリー | |
| | いちごジャムのスコーン | | 調理用牛乳,豆乳 | 小麦粉,砂糖,大豆バター,油 | いちごジャム | |
| 27 木 | カレードリア | ○ | 鶏肉,豆乳,鳥がら | 米,麦,油,大豆バター,小麦粉,パン粉(乾燥) | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),パセリ | |
| | 大根とコーンのサラダ | | | ごま油,砂糖 | だいこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン | |
| | 鶏ハムとキャベツのスープ | | 鳥がら,鶏ハム | 油 | にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう | |
| | くだもの(みかん) | | | | みかん | |
| 28 金 | ご飯 | ○ | | 米,麦 | | |
| | サバの竜田揚げ | | サバ | ごま油,でん粉,小麦粉,油 | しょうが | |
| | 切り干し大根の煮付け | | 削り節(だし),油揚げ | 油,砂糖 | にんじん,切干し大根,干しいたけ,さやいんげん | |
| | みそ汁 | | 削り節(だし),もずく | | にんじん,たまねぎ,なめこ(水煮),ねぎ | |
| *栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 *食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。 | | | | | 1日あたりの平均 | |
| | | | | | エネルギー | 672kcal |
| | | | | | たんぱく質 | 26.5g |



給食だより11月

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、自分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたういただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ること、い、食事にしかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。

読書の秋
おススメの本

給食にまつわる楽しい
絵本を読んでみませんか？



給食当番のいちにち
大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵
少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、ときどきがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。

和食文化の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**
日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス**
ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜(焼き物や煮物、あえ物など)を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。
- ④ 正月などの年中行事との密接なかわり**
和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

| こんぶ | かつおぶし | 煮干し | 干しいたけ |
|--|--|--|--|
| | | | |
| 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。 | かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。 | いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。 | しいたけを機械で干して乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。 |