



# 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



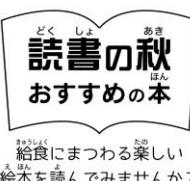
ひ 日	りょうり 料理名	きゅうにゅう 牛乳	ち にく 血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	ねつ 熱・力の元になるもの (黄の仲間)	からだ ちゅうし 体の調子を整えるもの (緑の仲間)
3月	ぶんか 文化の日				
4 火	カレーラン ししゃもの磯辯揚げ 野菜のごま和え	○	厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉 ししゃも,青のり	冷凍うどん,油,砂糖,小麦粉,でん粉 小麦粉,油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ,小松菜 にんじん,江戸菜,もやし,はくさい
5 水	ご飯 おろしハンバーグ じゃこサラダ みそ汁		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),鶏卵,豆乳, 削り節(だし) ちりめんじゃこ 削り節(だし),厚揚げ	油,パン粉(乾燥),砂糖,でん粉 油,砂糖	たまねぎ,えのきだけ,だいこん にんじん,きゅうり,キャベツ,江戸菜 にんじん,だいこん,干しいたけ
6 木	ふどうパン なすとポテトのトマトソースグラタン バランスサラダ 豚肉と野菜のスープ		ふどうパン 鶏肉(挽肉) 大豆,干ひじき,油揚げ 鳥がら,豚肉	油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,パン粉(乾燥) 糸こんにゃく,砂糖,油 油	なす,にんにく,たまねぎ,ホールトマト(缶), パセリ キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン, 小松菜 だいこん,にんじん,えのきだけ,かぼちゃ
7 金	チャーハン 油淋鶏 春雨スープ パイン入りサイダーゼリー	○	焼き豚,鶏卵 鶏肉 鳥がら 粉寒天	米,麦,油,ごま油 でん粉,油,砂糖,ごま油 ごま油,はるさめ 砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ にんにく,しょうが,ねぎ にんにく,にんじん,キャベツ,しめじ,江戸菜 パイン(缶)
8 土	♪♪学習発表会♪♪ ハヤシライス パリパリサラダ マーブルクッキー		豚肉,鳥がら,豚骨 	米,麦,油,ザラメ,大豆バター,小麦粉 ごま油,油,砂糖,ワンタンの皮	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 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
10月	ふりかえりゅうじょうび 振替休業日				
11 火	ガーリックライス 魚のグラタン ジュリエンヌスープ(せん切り野菜のスープ) くだもの(柿)	○	米,大豆バター 鶏ハム,調理用牛乳,豆乳,いんげん豆,もうか, ピザ用チーズ 鳥がら,ベーコン	米,大豆バター,小麦粉,マカロニ,生パン粉 油	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,パセリ たまねぎ にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン かき
12 水	ほうとう さつま揚げと野菜のサラダ 人参とりんごのパウンドケーキ		昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ さつま揚げ,くわわかめ 鶏卵,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,砂糖 砂糖,ごま油,油,白いりごま 大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖	しめじ,にんじん,だいこん,かぼちゃ, はくさい,ねぎ,小松菜 キャベツ,にんじん,えのきだけ,たまねぎ にんじん,りんご,レモン汁
13 木	ご飯 海苔ふりかけ がんもどきの含め煮 鶏肉と野菜の煮物		米 きざみのり がんもどき,削り節(だし) 削り節(だし),鶏肉	ごま油,白いりごま 砂糖 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 <sup>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。</sup> トマトスープ シーフードサラダ		鶏肉(挽肉),脱脂大豆,調理用牛乳 鳥がら,鶏肉 えび,いか	丸パン,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉, ボテトフレーク,パン粉(乾燥),生パン粉 油 でん粉,ごま油,砂糖,三温糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶), はくさい,江戸菜 キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきだけ, きゅうり
17 月	麻婆豆腐 白菜と鶏肉の中華スープ フルーツ杏仁	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐(押し) 鳥がら,鶏肉 調理用牛乳,生クリーム	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油 ごま油,でん粉 砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ, ねぎ,にら にんにく,にんじん,はくさい,たけのこ(水煮), チンゲンサイ パイン(缶),みかん(缶)
18 火	ご飯 レバーとポテトのケチャップ和え たまごスープ くだもの(みかん)		豚レバー,大豆 鳥がら,鶏卵,わかめ	米,麦 油,でん粉,小麦粉,じゃがいも,砂糖 油,でん粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく, ピーマン,赤パブリカ にんじん,たまねぎ,キャベツ みかん
19 水	ツナチーズトースト(ハーフ) 手作りかぼちゃジャムトースト(ハーフ) チキンサラダ マカロニのスープ		ツナ缶,ピザ用チーズ 鶏肉 鳥がら,鶏ハム 	食パン,バター,油,エッグフリーマヨネーズ 食パン,大豆バター,三温糖,グラニュー糖 ごま油,砂糖 油,マカロニ,じゃがいも	たまねぎ かぼちゃペースト にんじん,もやし,レタス,ほうれんそう, たまねぎ 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(挽肉)	米,もち米,ごま油	にんじん,たけのこ(水煮),しめじ,エリンギ,まいだけ,グリンピース(水煮)
	さかなからや 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
	さつま汁		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),フリースドライいちご,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			ぶりかえきゅうじつ 振替休日		
25 火	オムライス(セルフ) (に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。)		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
	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
	ピーンズスープ		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	○	ウインナー	スパゲティー,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),バゼリ
	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「いただき」は、身分の高い人から物をもらう時に、高き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「ありがとうございます」「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をいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



### 給食当番のいちにち

最初の給食当番はわくわく、ときどきがいっぱい。1年生のみづくんは、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事があります。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。



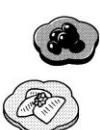
#### ③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調理品や器を利用していく、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。

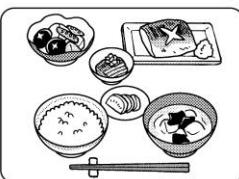


#### ④月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みや季節の移ろいを共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



11月24日は和食の日



みんなで  
守ろう!

## 和食文化

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の心も重要な要素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ます。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。

## だし



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。

かつおぶし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これのが特長です。

しいたけを機械や天日で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。