令和8年度

11月 こんだてひょう

大田区立新宿小学校

校長　本田　幸彦

◆11月24日は和食の日◆

2013年に日本の「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

《日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと》

◎食器を正しく並べましょう。



◎お箸を正しく使いましょう。



◎「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。



◎地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。



《 目標　感謝 して食 べよう 》

月	火	水	木	金
		4	5	6
		ピザトースト ぎゅうにゅう カリポリサラダ こめこのシチュー	きつねうどん ぎゅうにゅう もずくのかきあげ ヨーグルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ごましお ハンバーグ(わふうソース) おかかあえ みそしる
		587kcal タンパク質27.5g	590kcal タンパク質20.1g	592kcal タンパク質28.5g
9	10	11	12	13
プルコギどん ぎゅうにゅう たまごスープ くだもの(みかん)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまやき あつあげとぶたにくの みそいため	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきのコロッケ やさいのごまあえ よしのじる	セルフてりやきチキンバーガー ぎゅうにゅう ゆでやさい サーモンチャウダー くだもの(りんご)	わかめごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ひじきとツナのサラダ
585kcal タンパク質25.2g	614kcal タンパク質28.8g	680kcal タンパク質23.4g	573kcal タンパク質30.3g	581kcal タンパク質25.8g
16	17	18	19	20
トマトクリームパスタ ぎゅうにゅう わかめサラダ のりしおビーンズポテト	じゃこチーズトースト ぎゅうにゅう フレンチサラダ クルトン まめとマカロニのトマトに	こんぶごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ いかとあおなのスープ	さんまのかばやきどん ぎゅうにゅう ごもくまめ けんちんじる	チキンカレーライス ぎゅうにゅう やさいのあまずあえ りんごゼリー
672kcal タンパク質28.8g	674kcal タンパク質30g	628kcal タンパク質27.7g	583kcal タンパク質21.3g	652kcal タンパク質21g
23	24	25	26	27
きんろうかんしゃのひ  	わしょくのひ げんまいいりごはん ぎゅうにゅう ごましお さばのたつあげ ぶたにくときりぼしだいこんのにもの すましじる	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ くだもの(みかん)	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう てづくりシュウマイ きのことそぼろのスープ	ココアパン ぎゅうにゅう チーズいりオムレツ キャベツととりだんごのスープ くだもの(りんご)
574kcal タンパク質23.5g	665kcal タンパク質31.2g	604kcal タンパク質26g	652kcal タンパク質30.3g	588kcal タンパク質29.3g
30	**～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、身分の高い人から物をもらうときに、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「ありがたくいただきます」という意味があります。 「ごちそうさま」の「馳走」は、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。		＊ランチョンマットは毎日洗濯し、清潔なものを持たせてください。 ＊給食当番はマスクを忘れずに持たせてください。 ＊給食当番は週末に給食着を持ち帰ります。洗濯しアイロンをかけ、休み明けに忘れずに持たせてください。ボタンがとれていたり、ほころびがあったりした場合はお手数ですが修繕をお願いします。 ※栄養量は、中学年を1とし低学年0.85倍、高学年1.15倍となります。 ※食材購入並びに学校行事等の都合により献立を変更する場合があります。	
ぶたにくのしぐれごはん ぎゅうにゅう おでん パリパリサラダ				
601kcal タンパク質23.9g				