



今年の秋は、10月の終わり頃まで暑い日が多い反面、急に寒くなったりする日もありました。そのためか、感染症にもかかりやすく、体調を崩す子どもたちが多いようです。食事をしっかりと、睡眠の時間を確保し、体温調節のしやすい服装で過ごしましょう。



11月のさんだてより

カステラ (20日)

カステラは、安土桃山時代にポルトガルから伝わったお菓子で、日本独自に発展した和菓子です。もとは、カステラの耳を切り落としたものを、溶き卵に浸し、まわりに砂糖をまぶして揚げた「カストース」が原型であるといわれています。



だまこ汁 (21日)

「だまこ」とは、うるち米のご飯を粗くつぶして丸くしたもののことです。秋田弁でお手玉を意味し、手の中に入るくらい大きさに丸めることから、こう呼ばれています。鶏骨でとっただし汁に、「だまこ」と野菜をいれて作る秋田県の郷土料理を、給食室でアレンジします。



がね (28日)

「がね」は宮崎県の郷土料理です。宮崎県の一部の地方では「かに」のことを「がね」とよびます。さつまいもがよくとれる地方でもあり、細切りにしたさつまいもをかき揚げにした形が、「かに」に似ていたので「がね」と呼ぶそうです。



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

食べることは、生き物の命をいただき命をつないでいくことです。日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれの意味を理解してあいさつをするように心がけましょう。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

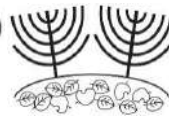


ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



11月 献立表



令和6年10月31日
杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1	金	麦ごはん 擬製豆腐 沢煮わん うぐいす大豆		牛乳,ぶた肉,とうふ,たまご, 大豆,きなこ	米,麦,油,さとう,でんぷん, こんにゃく	にんじん,乾しいたけ,たけのこ,ながねぎ,しょう が,ごぼう,えのきたけ,だいこん,こまつな	571 kcal 26.2 g
5	火	麦ごはん さめのおろし炊き むらくも汁 野菜のごまドレッシング		牛乳,さめ,たまご	米,麦,でんぷん,米粉,油,さ とう,ごま	しょうが,だいこん,にんじん,はくさい,ながねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり	554 kcal 25.4 g
6	水	麻婆ライス 春雨スープ 乳ない豆腐		牛乳,とうふ,豚肉,寒天	米,麦,油,ごま油,さとう,でん ぷん,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,ニラ,な がねぎ,えのきたけ,みかん缶	597 kcal 23.6 g
7	木	いかフライサンド ミネストローネ ポテトフレンチ		牛乳,いか,ぶた肉,いんげん 豆,粉チーズ	パン,米粉,パン粉,油,じゃが いも,マカロニ,さとう	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホール トマト缶,グリーンピース,きゅうり,ホールコーン缶	613 kcal 27.4 g
8	金	かみかみわかめごはん にくじゃが いわしのみそ焼き こんにゃくサラダ		牛乳,わかめ,いわし,ぶた肉	米,麦,きび,あわ,ごま,さ とう,油,こんにゃく,じゃがいも, ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし, きゅうり	575 kcal 24.2 g
11	月	ししじゅうしい 焼きししゃも イナムドウチ ちんすこう		牛乳,ぶた肉,こんぶ,ししゃ も,かまぼこ,生揚げ	米,麦,油,ごま,こんにゃく, ラード,さとう,米粉	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな	581 kcal 22.5 g
12	火	スパゲッティクリームソースかけ コーン入りキャベツフレンチ りんご		牛乳,ベーコン,とり肉,豆乳, 粉チーズ,生クリーム,あさり, えび	スパゲッティ,油,米粉,でん ぷん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリー, キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶,りんご	597 kcal 26.4 g
13	水	麦ごはん さかなの磯揚げ のっぺい汁 何でも千切りサラダ		牛乳,なまず,あおのり,油揚 げ,とうふ,ひじき	米,麦,油,でんぷん,じゃがい も,さとう,こんにゃく,里芋	しょうが,にんじん,乾しいたけ,だいこん,ながね ぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	596 kcal 23.9 g
14	木	キムチ炒飯 わかめスープ キョндan(韓国風白玉)		牛乳,ぶた肉,たまご,わかめ, とうふ,きなこ	米,麦,油,ごま,でんぷん,白玉 粉,黒ごま,さとう	にんじん,キムチ(はくさい),たけのこ,たまねぎ, こまつな,ながねぎ	588 kcal 23.5 g
15	金	麦ごはん 鶏肉のマスタード焼き たまねぎの味噌汁 糸寒天のごま酢あえ		牛乳,とり肉,油揚げ,糸寒天	米,麦,生パン粉,さとう,じゃが いも,ごま	たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ながねぎ,にん じん,きゅうり,もやし	578 kcal 24.6 g
16	土	ハヤシライス 海藻サラダ ホワイトゼリー		牛乳,ぶた肉,ちりめんじゃ こ,ひじき,わかめ,粉寒天,カ ルピス,ゼラチン	米,麦,油,小麦粉,さ とう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,だいこん,キャベツ,きゅうり	610 kcal 18.7 g
19	火	麦ごはん おから入りメンチカツ じゃがいもの味噌汁 三色あえ		牛乳,ぶた肉,おから,たまご, 油揚げ,わかめ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,じゃ がいも,ごま油,さとう,ごま	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,だいこん,こまつ な,もやし,にんじん	623 kcal 25.1 g
20	水	みそラーメン キャベツの梅かつおあえ 手作りカステラ		牛乳,ぶた肉,たまご,豆乳	中華めん,油,ごま,さとう,ごま 油,さとう,はちみつ,強力粉, 小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, きくらげ,もやし,ながねぎ,ニラ,キャベツ,きゅう り,梅干し	552 kcal 23.3 g
21	木	にしんのかば焼き丼 だまこ汁 シャキシャキあえ		牛乳,にしん,とり肉	米,麦,米粉,でんぷん,油,さ とう,しらたき,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,ながねぎ,トウ モヨウ,切干大根,もやし,こまつな,きゅうり	658 kcal 27.3 g
22	金	五穀おこわ チャンチャン焼き すまし汁 野菜の磯あえ		牛乳,あずき,シルバーとう ふ,のり	米,もち米,きび,あわ,さとう,パ ター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,こまつな,え のきたけ,ながねぎ,もやし,ホールコーン缶	525 kcal 25.4 g
25	月	たまごと野菜のクッパ もやしと小松菜のナムル さつまいもチップス		牛乳,とり肉,とうふ,たまご	米,麦,でんぷん,ごま油,ごま さとう,さつまいも,油	にんじん,たまねぎ,ニラ,ながねぎ,もやし,こまつ な	588 kcal 19.0 g
26	火	麦ごはん 和風ハンバーグ 豚汁 白菜のごまあえ		牛乳,ぶた肉,とうふ	米,麦,パン粉,さとう,でん ぷん,油,こんにゃく,じゃがいも, ごま	ながねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,も やし,こまつな	574 kcal 26.8 g
27	水	コーントースト ポトフ じゃこサラダ		牛乳,ツナ,ぶた肉,ウイン ナー,ちりめんじゃこ	パン,油,じゃがいも,こんにゃ く,さとう	ホールコーン缶,たまねぎ,セロリー,にんじん, キャベツ,かぶ,こまつな,きゅうり	594 kcal 24.2 g
28	木	とりめし がね けんちん汁 柿		牛乳,とり肉,油揚げ,とうふ, たまご	米,麦,油,こんにゃく,さとう,さ つまいも,小麦粉,ごま油,じゃ がいも	しめじ,にんじん,グリーンピース,ごぼう,しょうが, だいこん,ながねぎ,こまつな,かき	615 kcal 21.8 g
29	金	麦ごはん ホキのカレーパン粉焼き 吉野汁 カリカリ油揚げのサラダ		牛乳,ホキ,油揚げ,とり肉	米,麦,油,パン粉,こんにゃく, でんぷん,うどん,ごま油,さ とう,油	にんにく,にんじん,ながねぎ,こまつな,きゅうり, キャベツ	544 kcal 25.7 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*★は「国内産食材の日」です。

*栄養価は中学年のものです。