

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	1日あたりのたんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	ごぼううどん 野菜の甘酢和え 安倍川さつま	○	牛乳, 豚ばら肉, きな粉	うどん, 三温糖, かたくり粉, サラダ油, さつまいも	ごぼう, たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	508 kcal 16.9 g 20.6 g 2.5 g
3 (火)	ガーリックトースト さつまいもシチュー 真光寺のねぎサラダ	○	牛乳, とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ, わかめ	コッペパン, オリーブ油, サラダ油, さつまいも, 上新粉, パルメザンチーズ, ごま油, 白ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, りょくとうもやし	526 kcal 21.4 g 25.4 g 2.8 g
4 (水)	ごはん 赤魚の和風マリネ 練りごま和え 豚汁	○	牛乳, あかうお, 豚もも肉, 油揚げ	米, サラダ油, 三温糖, 白練りごま, つきこんにゃく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ	543 kcal 26.8 g 17.1 g 2.3 g
5 (木)	ごはん ジャンボぎょうぎ もやしのナムル ごま春雨スープ	○	牛乳, 豚ひき肉, 豚もも肉	米, ごま油, かたくり粉, ぎょうぎの皮, 三温糖, りょくとうはるさめ, 白すりごま	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, なら, もやし, こまつな, にんじん, 干しいたけ, はくさい <i>※6年生社会科見学※</i>	598 kcal 19.4 g 20.6 g 2.3 g
6 (金)	わかめごはん おでん 油揚げ入りおひたし りんご	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 焼き竹輪(卵不使用), さつま揚げ(卵不使用), 結び昆布, うずら卵, ミニ一口がんとどき(卵不使用), 油揚げ	米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな, りんご	526 kcal 19.9 g 14.7 g 2.0 g
9 (月)	ゆかりひじきごはん おこのみたまご焼き 大根の華風つけ 厚揚げのみそ汁	○	牛乳, 干ひじき, たまご, あおのり, 糸けずり, 生揚げ, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, サラダ油, ごま油	ゆかり, キャベツ, 紅しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, 干しいたけ, ねぎ	532 kcal 22.9 g 17.7 g 2.6 g
10 (火)	【まち☆ベジ給食】 まちだのごはん さばの味噌煮 ごまからし和え まち☆ベジすいとん	○	牛乳, さば, 豚もも肉	米, 三温糖, かたくり粉, 白ごま, 白玉粉, 小麦粉, サラダ油, さといも	しょうが, もやし, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな	628 kcal 23.1 g 21.3 g 3.4 g
11 (水)	サーモンクリームスパゲッティ グリーンサラダ フルーツポンチ	○	牛乳, とりもも肉, さけ, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	ハーフスパゲティ, サラダ油, 上新粉, 上白糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶, バイナップル缶	550 kcal 24.8 g 16.3 g 1.7 g
12 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 ポテト入りナムル りんご	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも,	にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しいたけ, にんじん, なら, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, りんご	605 kcal 24.2 g 20.1 g 2.3 g
13 (金)	【アイヌ料理】 アマム(きびごはん) チェブ・オハウ(石狩鍋風) イモシト(いももち) 菊花みかん	○	牛乳, さけ	米, きび, じゃがいも, つきこんにゃく, かたくり粉, 米粉, 三温糖	だいこん, にんじん, 干しいたけ, キャベツ, 葉ねぎ, みかん	579 kcal 18.9 g 15.1 g 1.8 g
14 (土)	ジョア(ストロベリー) 中華丼 もやしのナムル お米deかぼちゃのマフィン	-	ジョア(ストロベリー), 豚もも肉, いか, うずら卵, わかめ	米, サラダ油, かたくり粉, ごま油, 三温糖, かぼちゃマフィン	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ缶, はくさい, チンゲンサイ, りょくとうもやし, ほうれんそう	513 kcal 20.4 g 9.5 g 2.0 g

♪ 13日は、アイヌ料理を取り入れた献立です！

本校では、人権尊重教育の一環でアイヌの文化について学んでいます。これまで各学年でアイヌに関する様々な学習を行ってきたので、給食ではアイヌの食文化に触れてほしいと思います♪

○アマム

アイヌの言葉で、「アマム」は穀物や米のことを言います。アイヌの人々は、イナキビや豆、米などをおかゆにして食べていました。給食ではきびを入れます。

○チェブ・オハウ

「チェブ」は鮭、「オハウ」は温かい汁のことです。寒い土地に住むアイヌの人々の体を温めてきた伝統的な料理です。味付けは薄い塩味で、北海道の郷土料理、石狩鍋や三平汁のルーツとも言われています。

○イモシト

アイヌ料理の「イモ」はじゃがいもです。「シト」はアワやきび、米の粉に水分を入れてこね、ゆでたものです。給食では、蒸してつぶしたじゃがいもに、かたくり粉を混ぜて成形して油で揚げます。

アイヌの郷土料理を、おいしく食べましょう！

(北海道白老町HP、八王子市立清水小学校HP参照)



寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

牛乳・乳製品は、骨や歯のおもな構成成分であるカルシウムを多く含んでいて、成長期のわたしたちにとって、積極的にとりたいた食品です。しかし、冬場は消費量が少なくなる傾向があります。これは、気温が低いことや冬休みで学校給食がないことなどが理由といわれています。

牛乳のもとになる生乳は、子牛を産んだ母牛からしぼるので、生産量を増やそうと思っても、すぐには増やせません。また、毎日乳をしぼらないと、牛が病気になってしまうため、すぐに生産量を減らすこともできません。

牛乳は温めて飲む、ホワイトシチューにする、チーズやヨーグルトを使って料理をつくるなどのいろいろな工夫をして、牛乳や乳製品をとみましょう。



日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
17 (火)	ごはん いかの南蛮漬け 白菜のおかか和え にんたまスープ	○	牛乳, いか, 系けずり, ベーコン (卵不使用), たまご	米, かたくり粉, 米粉, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	ねぎ, にんじん, はくさい, こまつな, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ	541 kcal 22.9 g 17.5 g 2.3 g
18 (水)	冬の和風カレーライス 手作り福神漬け ももゼリー	○	牛乳, ひよこめ, とりもも肉, 粉寒天	米, サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖, 上白糖	たまねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, だいこん, れんこん, なす, ももジュース	579 kcal 18.3 g 13.3 g 2.1 g
19 (木)	かしわパン デミグラスハンバーグ バジル粉ふきいも ミネストローネ	○	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, 豚もも肉, レンズまめ	かしわパン, パン粉, 小麦粉, かたくり粉, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, トマト缶, こまつな	539 kcal 26.5 g 19.7 g 3.0 g
20 (金)	大塚さんのごはん 焼きししゃも 根菜のそぼろあん 梅サラダ	○	牛乳, ししゃも, 鶏ひき肉, 大豆	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 赤米, サラダ油, さといも, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉, 上白糖, ごま油	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, きゅうり, 梅肉	566 kcal 26.4 g 17.3 g 2.0 g
23 (月)	【クリスマスお楽しみ献立】 ターメリックライスクリームソースがけ ハニーマスタードサラダ 豆腐のチョコケーキ	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ, 木綿豆腐, 豆乳	米, サラダ油, じゃがいも, 上新粉, はちみつ, オリーブ油, 黒砂糖, バイオレット粉, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな	664 kcal 22.9 g 23.6 g 1.9 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.25倍が目安です。

♪ 11月13日、給食試食会を行いました。

31名の方のご参加がありました。ご参加ありがとうございました。実施後に行ったアンケートを掲載いたします。



■ 試食について(味・見た目・量)

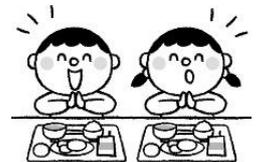
- ・(天ぷらの)衣に青のりを使うのは家でもやりやすいので、マネしたい。
- ・とてもおいしくいただきました。だしの味がしっかり出ていかに家の味が濃いか反省しました。子どもたちは毎日おいしい給食を食べられて幸せだなと思います。
- ・量は思っているより多かったです。家で食事を出す参考にします。

■ 栄養教諭からの講話について

- ・食育に力を入れていただいている様子が見られて良かったです。いつも子供達の健康、安心、安全な給食に気を配っていただきありがとうございます！！
- ・栄養バランスの取れた2時間以内に作られた温かい食事が提供されているとのことで、とてもありがたいと感じました。子供たちへの食育の授業について、家庭では手間がかかると避けてしまう所が大きいので、学びの場をいただけて嬉しいです。
- ・一緒に買い物に行って、食材などえらんでみようと思いました。

■ その他

- ・毎日の食事について見直す機会になった。ありがとうございました。
- ・給食室の様子を知らなかったなので、どんな様子で給食が作られているかを知ることが出来、親としてはとても安心しました。



冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちのお手伝いをしよう
み ンナで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

冬至です☆

かぼちゃ・小豆がゆ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどいわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。

今月のまち☆ベジ
 じゃがいも ねぎ
 大根 里芋 白菜 米(10日のみ)

~11月の給食食材の産地について~

じゃがいも(北海道)、さつまいも(茨城)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(北海道)、小松菜(東京)、ねぎ(青森)、キャベツ(群馬)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、しょうが(高知)、パセリ(千葉)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、大根(茨城)、柿(岐阜)、りんご(秋田)、鮭(北海道)、ホキ(ニュージーランド・アイスランド)、ししゃも(アイスランド)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(千葉、富山)