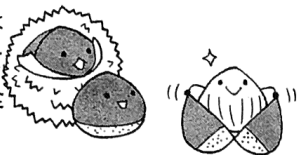


***** 平成28年10月31日

給食だより

港区立青山小学校
校長 下城英和
栄養士 松原正枝

秋の深まりが感じられる季節になりました。11月23日は
勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくって
くださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食
にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



今月の給食目標は「感謝をして食べよう」です。



みなさんは食事のあいさつ「いただきます」
「ごちそうさま」をきちんとしていますか？
「いただきます」という言葉には、わたした
ちが生きていくために、ほかの動物や植物の
命をいただいていることから、命をいただき
ありがとうございますという意味が込められ
ています。また、「ごちそうさま」には、食
事をつくるために食材を育てたり、料理をし
たりして、駆け回っていただき、ありがとう
ございましたという意味が込められています。
食事のあいさつは心を込めてするようにし
ましょう。

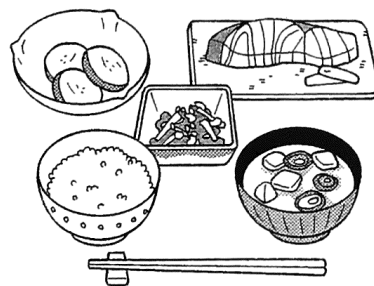
地場産物をもっと食べましょう



みなさんの地域にはどんな地場産物があ
るか知っていますか？ 地場産物を積極的
に使うことは、流通などに使うエネルギー
の節減につながります。また、生産者の顔
が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農
作物を手に入れることができるというメ
リットがあります。

東京産の野菜でよく知られているのは
小松菜です。水産物では、東京湾で水揚
げされるスズキがあります。

和食のよさについて考えてみよう



伝統的な和食の形は、主食であるごはん
とみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合
わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼
びます。

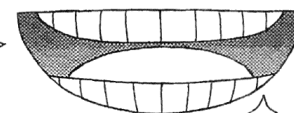
和食は、世界的に見ても、健康的な食事
として注目されています。和食のよさはど
んどこにあるのか、もう一度、自分たち
でも考えてみましょう。

11月23日は
勤労感謝の日



いつも
ありがとう

11月8日は
いい歯の日



よくかんで食べよう

食べ物
ノート

ぎんなん

ぎんなんはいちょうの種子です。ぎんなんは「白果」とい
う名で漢方としても使われています。せき止めなどに効果がある
といわれています。

栄養価も高くでんぷん質が豊富で、脂質、レシチンなどが多く含まれて
います。茶わん蒸しに入れたり、くし焼きにしたりして食
べますが、食べすぎると毒だともいわれています。「ぎん
なんは年の数以上食べるな」といういい伝えがあるそうで、
特に子どもはたくさん食べすぎないようにしましょう。





平成28年11月のこんだてひょう



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 火	さつまいもと しめじのごはん	○	おでん からしあえ	牛乳、鶏ごま、ちくわ、がんもどき、さつまいも、揚げにぼし	米、サラダ油、さつまいも、三温糖、根こんにゃく(黒)	ほうしめじ、だいこん、ごま、なす、はくさい、もやし、にんじん	天塩、酒、本みりん、しょうゆ、あつ削り、だし昆布、からし	600 kcal 22.6 g 3.1 g
2 水	マーボーどん	○	春雨のちゅうかスープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、とうふ、大豆(国産、乾)、わかめ	米、サラダ油、ごま油、でんぶ、春雨	にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、にんにく、しょうが、えのきたけ、もやし、りんご	天塩、しょうゆ、デンメシジャン、コチジャン、赤色みぞ、トウバンジャン、鳥から	655 kcal 25.7 g 3.3 g
4 金	古代米(赤米、黒米) のごはん ＜開校記念・お祝い献立＞	○	鮭ときのこのホイル包み焼き かぶの菊花あえ 里いもの利久煮 だいこんとわかめのすまし汁	牛乳、生さけ、さつまいも、わかめ	米もち米、黒米、赤米、バター、三温糖、ごま油、さといも、すりごま(白)、でんぶ、りん	レモン、ホールコーン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、かぶ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、だいこん、菊花	白ごしょう、しょうゆ、酒、りんご酢、天塩、本みりん、けずりぶし	642 kcal 27.3 g 2.5 g
7 月	ごはん	○	魚のフリッター じゃがいものきんぴら えのきたけ	牛乳、ホキ、たまご、ぶた肉、わかめ	米、サラダ油、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、つごこんにゃく(黒)、三温糖、いりごま(白)	ごぼう、にんじん、白菜、えのきたけ、ねぎ	酒、天塩、白ごしょう、ベーキングパウダー、しょうゆ、本みりん、けずりぶし、一味唐辛子、けずり節	706 kcal 25.9 g 2.3 g
8 火	カレーうどん	○	海どうサラダ とうふドーナツ	牛乳、ぶた肉、生わかめ、とうふ、きん粉	サラダ油、でんぶ、うどん、ごま油、上白糖、いりごま(白)、小麦粉、上白糖、粉糖	にんじん、玉葱、ねぎ、ごま、なす、だいこん、きゅうり、ホールコーン	酒、あつ削り、本みりん、天塩、しょうゆ、カレー粉、酢、ごしょう、ベーキングパウダー	625 kcal 22.6 g 1.8 g
9 水	ナシゴレン	○	ポテトサラダ 卵とトマトのスープ	牛乳、ぶたひき肉、わかめ、たまご	米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、しょうが、玉葱、赤ピーマン、ホールコーン、パセリ、レモン、にんじん、きゅうり、ホールトマト	酒、鷹野つめ、天塩、白ごしょう、トムヤムペースト、オリーブオイル、りんご酢、からし(粉)、ペイリーフ(粉)、鳥から	680 kcal 23.7 g 1.5 g
10 木	ごはん	○	れんこん入りつくねやき 柿なます ごさんご汁	牛乳、とりひき肉、たまご、ひじき、ぶたごま肉、わかめ	米、でんぶ、上白糖、じゃがいも、無塩バター	しょうが、干し椎茸、玉葱、れんこん、にんじん、かぶ、はくさい、かき、だいこん、ホールコーン、ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、天塩、りんご酢、淡色みぞ、けずりぶし、だし昆布	623 kcal 26.7 g 2.3 g
11 金	チーズとジャムの 二色サンド	○	クリームシチュー 果物(りんご)	牛乳、スライスチーズ、とり肉	黒砂糖、食パン、食パン、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	いちご(ジャム)、にんじん、玉葱、ほうしめじ、セロリ、りんご	白ワイン、天塩、白ごしょう、ペイリーフ(粉)、鳥から	635 kcal 23.5 g 2.5 g
14 月	高粱チャーハン	○	おから入りたまごやき だいこんとえのきたけ	牛乳、ちりめんじゃこ、たまご、とりひき肉、おから	米、サラダ油、ごま油、いりごま、三温糖、つごこんにゃく、でんぶ	しょうが、にんじん、ねぎ、たかな、漬玉葱、干し椎茸、グリーンピース、だいこん、えのきたけ	酒、しょうゆ、オリーブオイル、白ごしょう、天塩、うすくちしょうゆ、本みりん、けずりぶし	622 kcal 24.7 g 2.9 g
15 火	ごはん	○	大豆の五目煮 じゃが芋のオリーブソース わかめスープ	牛乳、ぶた肉、大豆(国産、乾)、ベーコン、とり肉、とうふ、わかめ、たまご	米、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぶ、ほうろき、皮、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ(水煮)、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、さやいんげん、赤ピーマン、もやし	みりん、天塩、しょうゆ、白ごしょう、オリーブオイル、酒、鶏ガラ	691 kcal 23.6 g 2.0 g
16 水	ワナドック	○	ミネストローネ ヨーグルトあえ	牛乳、ワナドック、ぶた肉、白いんげん、まめ(乾)、ヨーグルト	コッペパン、マカロニ、じゃがいも、サラダ油	玉葱、きゅうり、にんじん、キャベツ、ピーマン、ホールトマト、にんにく、パセリ、しょうが、パセリ、バイン缶、みかん缶、バナナ	天塩、白ごしょう、りんご酢、からし(粉)、タイム(粉)、鳥から、ペイリーフ	616 kcal 25.7 g 3.0 g
17 木	ごはん	○	とうふのハンバーグ かぶのあさづけ きのこ汁	牛乳、豚ひき肉、とうふ、たまご、油あげ	米、いりごま(白)、パン粉(生)、ごま油、三温糖、でんぶ、つごこんにゃく(黒)	玉葱、にんじん、干し椎茸、しょうが、きゅうり、かぶ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、生椎茸	ごしょう、白みぞ、しょうゆ、本みりん、酒、天塩、うすくちしょうゆ、酢、だし昆布、けずりぶし	620 kcal 24.8 g 2.4 g
18 金	かつどん	○	白菜のすまし汁 果物(りんご)	牛乳、ぶた肉、たまご	米、サラダ油、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、三温糖	玉葱、糸みつば、はくさい、ごま、なす、えのきたけ、しょうが、りんご	ごしょう、けずりぶし、しょうゆ、本みりん、酒、天塩、厚けずり節	658 kcal 25.1 g 2.6 g
22 火	ごはん	○	さばのみそやき ごまあえ じゃが芋もちの汁	牛乳、さば、油あげ	米、いりごま(白)、三温糖、じゃがいも、でんぶ	しょうが、にんじん、ほうろき、とうもろこし、だいこん、ごぼう、ねぎ	赤色みぞ、酒、本みりん、しょうゆ、天塩、けずりぶし、だし昆布	621 kcal 25.7 g 2.4 g
24 木	たきごみごはん	○	ひき肉団子の菊花おし さつま汁	牛乳、とり肉、油あげ、ぶたひき肉、たまご	米、三温糖、でんぶ、さといも、サラダ油	にんじん、れんこん、干し椎茸、ほうしめじ、玉葱、しょうが、にんにく、ホールコーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	酒、天塩、しょうゆ、だし昆布、けずりぶし、白ごしょう、淡色みぞ、赤色みぞ	649 kcal 25.9 g 3.1 g
25 金	いためとほ五目あんかけ	○	かきたま汁 果物(かき)	牛乳、ぶた肉、わかめ、たまご、わかめ	煮し中華めん、サラダ油、ごま油、でんぶ	にんじん、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ(ゆで)、玉葱、もやし、干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、かき	天塩、ごしょう、酒、しょうゆ、オリーブオイル、酢、鶏ガラ、ペイリーフ、天塩、りんご酢、粒マスタード	612 kcal 27.2 g 3.3 g
28 月	バターライスの クリームソース	○	ハニーサラダ 果物(キウイフルーツ)	牛乳、とり肉	米、サラダ油、無塩バター、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	にんじん、玉葱、マッシュルーム、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、キウイ	サラダ油、タメリック、白ワイン、白ごしょう、鶏ガラ、ペイリーフ、天塩、りんご酢、粒マスタード	715 kcal 21.3 g 2.3 g
29 火	きのこの 和風スパゲティ	○	野菜のスープ スイートポテト	牛乳、とり肉、さつまあげ、刻みのり、生クリーム、たまご	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、無塩バター、でんぶ、さつまいも、上白糖、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ほうしめじ、はくさい、ごま、なす、ねぎ、白菜	干し椎茸、鷹野つめ、酒、天塩、白ごしょう、しょうゆ、鶏ガラ	676 kcal 25.9 g 2.7 g
30 水	ごはん	○	とり肉のごろみやき 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳、とり肉、わかめ、油あげ	米、ごま油、三温糖、いりごま(白)	しょうが、にんにく、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、うすくちしょうゆ、酢、一味唐辛子、だし昆布、白みぞ、糸みつば、けずりぶし	610 kcal 24.7 g 2.2 g

給食について一口メモ



4日(金)は、開校141周年記念献立です。古代米のご飯を炊きます。あえ物は、かぶと菊の花を甘酢であえます。利久煮とは、胡麻を使った料理のことで、干利休が胡麻を使った料理を、好んだというところから、名が付いたと言われています。縁起を重んじる時には、「休」の代わりに「久」の字を当てた料理名にしたそうです。10日(木)道産子汁は、北海道産のじゃが芋やコーン、人参とバター、豚肉を入れたみそ汁です。24日(木)のひき肉団子の菊花蒸しは、団子の周りにコーンをつけて蒸した料理です。菊の花をイメージしました。

★今月も、秋を感じる献立をいくつか入れました。給食時間には、12時15分から55分までの間に準備と片付ける時間も入っています。

みんなで協力をして、準備がスムーズに進むようにしましょう。