November 11月 こんだてひょう（前半）

School lunch Letter (1st harf)

2024年 11月

霜月：霜の降る月の意味。

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料 主に体をつくるもとになるもの（赤色）	主にエネルギーのもとになるもの（黄色）	主に体の調子を整えるもとになるもの（緑色）	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g
1 金	みそ煮込みうどん	○	かつお節,かたくちいわし節,真こんぶ,油あげ,鶏もも肉,鶏むね肉,八丁みそ,赤色辛みそ	うどん,里いも,こんにゃく	にんじん,干ししいたけ,葉付き大根,根深ねぎ	605 kcal
	菊花だんご		豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏卵	じゃがいもでん粉,上白糖,ごま油,もち米	玉ねぎ,根深ねぎ,干ししいたけ,しょうが	30.4 g
	菊花みかん（うんしゅうみかん）		2日 都市農業の日 / 3日 文化の日		温州みかん	20.9 g
						1.8 g
5 火	赤しそご飯	○		七分つき米,押麦,白ごま		594 kcal
	きびなごのからあげ		きびなご	米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉		25.4 g
	豆乳仕立てのけんちんじる		かつお節,さば節,真こんぶ,伊那市産みそ,赤色辛みそ,絞りどうふ,豆乳	米ぬか油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,大根,根深ねぎ,小松菜	19.8 g
	大豆もやしと油あげのごま酢和え		油あげ	三温糖,白ごま	キャベツ,緑豆もやし,大豆もやし,にんじん	2.1 g
6 水	**にぜパンどろぼうのセレクトパン**	○		ぶどうパン・黒砂糖パン・ミルクパンから選択		593 kcal
	スペインオムレツ		鶏ひき肉,鶏卵	オリーブ油,じゃがいも,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,パセリ	25.2 g
	かぶとじゃがいものスープ		ベーコン,大手亡豆	米ぬか油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,葉付きかぶ,パセリ	23.0 g
			読書月間 こんだて			2.6 g
7 木 立冬	**おばけのてんぷらのれんこん入りかきあげ丼**	○	焼き竹輪,しらす干し,鶏卵	七分つき米,押麦,米ぬか油,さつまいも,薄力粉,米粉,上白糖	蓮根,糸みつば,玉ねぎ	612 kcal
	わかめとふのみそしる		真こんぶ,かつお節,わかめ,淡色辛みそ,伊那市産みそ	小町ふ	大根,えのきたけ,根深ねぎ	22.8 g
	キャベツと小松菜のじゃこサラダ		しらす干し	白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,小松菜,キャベツ,緑豆もやし	19.1 g
	かんきつ（うんしゅうみかん）		読書月間 こんだて		温州みかん	2.4 g
8 金	ドライカレー	○	豚ひき肉,ヨーグルト,大豆,ひよこ豆	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,有塩バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん,トマト,とうもろこし,グリンピース,干しぶどう	618 kcal
	キャベツとわかめのじゃこサラダ		わかめ,しらす干し	白ごま,上白糖,ごま油	小松菜,緑豆もやし,キャベツ	24.0 g
	りんご（伊那市産シナノゴールド）		いい歯の日		りんご	18.8 g
						2.0 g
11 月	すずしろ菜飯	○	しらす干し	七分つき米,押麦,米ぬか油,ごま油,白ごま	大根葉	605 kcal
	わかさぎの南ばんづけ		わかさぎ	米ぬか油,じゃがいもでん粉,薄力粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,根深ねぎ	25.4 g
	おでん		真こんぶ,かつお節,結び昆布,つみれ,うずら卵,さつまあげ,焼き竹輪,がんもどき	三温糖,こんにゃく,じゃがいも,ちくわぶ	大根	20.3 g
	柿（東京御所柿）				柿	2.6 g
12 火	ご飯	○		七分つき米		586 kcal
	凍りどうふと野菜のうま煮		鶏もも肉,鶏むね肉,真こんぶ,かつお節,結び昆布,凍りどうふ	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	ごぼう,蓮根,にんじん,さやいんげん	25.0 g
	切干大根と小松菜のじゃこサラダ		しらす干し	白ごま,米ぬか油,ごま油,三温糖	切干し大根,緑豆もやし,小松菜,にんじん,えのきたけ	17.4 g
						1.9 g
13 水	ガーリックトースト	○		コッペパン,有塩バター,米ぬか油,オリーブ油	にんにく,パセリ	600 kcal
	さけとかぶのシチュー		牛乳,ベーコン,さけ,大手亡豆,脱脂粉乳,生クリーム	米ぬか油,有塩バター,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,葉付きかぶ,マッシュルーム,パセリ	22.1 g
	キャベツとりんごのサラダ			米ぬか油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,りんご,レモン	31.0 g
						2.5 g
14 木	ご飯	○		伊那市産精白米		654 kcal
	にくにくしろくまのとんかつ		豚肩ロース,鶏卵	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,パン粉		25.1 g
	大根としめじのみそしる		伊那市産みそ,赤色辛みそ,真こんぶ,かつお節,木綿どうふ		ぶなしめじ,葉付き大根,根深ねぎ	23.8 g
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	ごま油,白ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	1.9 g
			読書月間 こんだて			
15 金	**ねこのラーメン屋さんのカツオラーメン**	○	豚かた肉,真こんぶ,かつお節,かつお削り節,かたくちいわし節,なると	中華めん,米ぬか油,ごま油,上白糖,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,干ししいたけ,にんじん,キャベツ,緑豆もやし,小松菜,根深ねぎ	598 kcal
	パリパリサラダ			米ぬか油,ワンタンの皮,上白糖,ごま油	小松菜,キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,にんにく	25.1 g
	ヨーグルト入りりんごケーキ		ヨーグルト,鶏卵	薄力粉,上白糖,有塩バター,粉砂糖	りんご	19.4 g
			読書月間 こんだて			2.6 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより 11月

給食目標
感謝して食べよう

11月2日は「都市農業の日」です。11月は各地で収穫を祝う農業祭の時期です。都市農業への注目を集め、ひいては日本の農業全体を盛り上げるため制定されました。

今年は都内産の作物を特別な価格で提供していただける企画があり、1日の給食には新鮮な農作物（にんじん、葉付き大根、根深ねぎ、里いも）が届きます。お楽しみに！

＜長野県伊那市産作物＞

米、もち米、ほうれん草、りんご（ぐんま名月、シナノゴールド）、伊那華のみそ

☆給食の予定献立表と写真は西新宿小学校のHPでも公開されています。←←←

＜東京都産作物＞

小松菜、さつまいも、ねぎ、キャベツ、葉付きかぶ、里いも、葉付き大根、白菜、東京御所柿、トビウオ入りさつまあげ

◇給食試食会◇
11/15（金）
3階ランチルーム
申込締切11/6（水）

November 11月 こんだてひょう（後半）

School lunch Letter (2nd harf)

2024年 11月

霜月：「霜降り月」から「霜月」となったと言われている。

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	原材料 主に体をつくるもとになるもの（赤色）	主にエネルギーのもとになるもの（黄色）	主に体の調子を整えるもとになるもの（緑色）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	麦ご飯	○		七分つき米,押麦		593 kcal
	生あげの野菜あんかけ		真こんぶ,かつお節,生あげ,鶏もも肉,鶏むね肉	上白糖,米ぬか油,じゃがいもでん粉,ごま油	しょうが,干ししいたけ,にんじん,葉付きかぶ,玉ねぎ	25.6 g
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ,しらす干し	白ごま,上白糖,ごま油	小松菜,緑豆もやし,キャベツ	22.0 g
						2.2 g
20 水	里いもご飯	○	鶏ひき肉,油あげ	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,里いも,三温糖	しょうが	600 kcal
	いかのつくね焼き		いか（すり身・みじん）,鶏ひき肉,鶏卵	薄力粉,パン粉,米ぬか油,上白糖,じゃがいもでん粉	玉ねぎ,しょうが,根深ねぎ	30.3 g
	大根と大根葉のみそしる		真こんぶ,かつお節,ごまさば節,油あげ,赤色辛みそ,伊那市産みそ		玉ねぎ,えのきたけ,葉付き大根,根深ねぎ	18.0 g
	柿（富有柿）				柿	2.3 g
21 木	～伊那市からの贈り物～ 伊那華の米のご飯	○	伊那市から贈っていただきました	伊那市産精白米		614 kcal
	いわしの塩焼き みぞれだれかけ		まいわし	じゃがいもでん粉	大根,すだち	28.5 g
	豚汁		かつお節,さば節,真こんぶ,豚かた肉,赤色辛みそ,伊那市産みそ	米ぬか油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,大根,玉ねぎ,根深ねぎ	17.5 g
	五目豆		真こんぶ,大豆,さつまあげ	米ぬか油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,にんじん,蓮根,干ししいたけ	2.2 g
	りんご （伊那市産ぐんま名月）				りんご	
22 金 小雪	たらこスパゲティ	○	帆立貝,やりいか,たらこ,真こんぶ,牛乳,生クリーム,のり	スパゲッティ,有塩バター,米ぬか油,じゃがいもでん粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ぶなしめじ,青ピーマン	627 kcal
	ハニーマスタードドレッシングサラダ			じゃがいも,はちみつ,米ぬか油	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	23.1 g
	スイートポテト		牛乳,生クリーム,鶏卵	さつまいも,有塩バター,上白糖		22.1 g
						2.0 g
25 月	さつまいもご飯	○	24日は「和食の日」です	伊那市産精白米,押麦,さつまいも,白ごま,黒ごま		620 kcal
	いがぐりあげ		豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏卵	じゃがいもでん粉,パン粉（乾）,栗,そうめん,米ぬか油	根深ねぎ,玉ねぎ,しょうが	25.1 g
	大根とわかめのみそしる		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,わかめ,淡色辛みそ,伊那市産みそ,油あげ,木綿どうふ		大根,えのきたけ,根深ねぎ	22.0 g
	キャベツの辛子和え			三温糖	にんじん,キャベツ,緑豆もやし,小松菜	2.3 g
26 火	伊那市の給食でも出ているローメン	○	豚かた肉,ラム肉	むし中華めん,米ぬか油,三温糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,緑豆もやし	615 kcal
	伊那市産ほうれん草のナムル			ごま油,上白糖,白ごま	緑豆もやし,にんじん,ほうれん草	23.8 g
	手作り五平もち		八丁みそ	伊那市産精白米,白すりごま,三温糖		18.7 g
						2.7 g
27 水	木の葉丼	○	かまぼこ,油あげ,鶏卵	伊那市産精白米,押麦,米ぬか油,焼きふ(車ふ),三温糖,じゃがいもでん粉	玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,糸みつば	585 kcal
	ぶた肉とキャベツのピリ辛みそいため		豚かた肉,赤色辛みそ	ごま油,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,緑豆もやし,キャベツ,にら	23.5 g
	洋梨（ラ・フランス）				西洋梨 ラ・フランス	18.0 g
						2.1 g
28 木	給食室で作る手作りかぼちゃパン	○	牛乳	三温糖,強力粉,はちみつ,有塩バター	西洋かぼちゃ	563 kcal
	とり肉と豆のトマトソース煮		鶏もも肉,鶏むね肉,大豆,ひよこ豆,大手亡豆	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,青ピーマン	24.2 g
	コロコロマカロニサラダ			じゃがいも,シェルマカロニ,上白糖,米ぬか油	にんじん,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,りんご	16.9 g
						1.7 g
29 金	大豆入り五目ご飯	○	鶏もも肉,大豆,芽ひじき,油あげ	七分つき米,押麦,米ぬか油,上白糖	しょうが,にんじん,ごぼう,干ししいたけ	602 kcal
	じゃがいもとわかめのみそしる		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,油あげ,赤色辛みそ,伊那市産みそ,わかめ	じゃがいも	白菜,根深ねぎ	28.9 g
	千草焼き		鶏ひき肉,鶏卵	米ぬか油,上白糖	にんじん,玉ねぎ,小松菜	22.0 g
	かんきつ （うんしゅうみかん）				温州みかん	2.5 g

◎学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

11月23日は「勤労感謝の日」

宮中行事の一つ「新嘗祭（にいなめさい）」がもとになっているそうです。

「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。

毎日の給食もたくさんの人の手によって出来上がり、みなさんの前に運ばれてきます。

食材を育てる人、収穫する人、どのくらいまで想像できるでしょうか。

ぜひ考えてみましょう。

ハンカチを持ってきていますか？

給食の前やトイレで子供たちに会うと、洗った後の手を服や髪の毛で拭ったり、拭かずに周りにしぶきを飛ばしている場面に出会います。

給食はみんなで協力して準備、片付けをします。きれいな手で準備をすることは自分だけでなく、周りの人たちのためでもあります。

毎日清潔なハンカチを持って来ましょう。

和食の日

11月24日は語呂合わせから「いい日本食」にちなんで「和食の日」と制定されました。

平成25年ユネスコの人類の無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものではなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けられています。