



# 11月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	【どんどんめんめん】 四川井 牛乳 大根ナムル 果物(かき)	牛乳 生揚げ 豚肉	米 麦 三温糖 油 ごま油 でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜キムチ にんにく しょうが にら だいこん こまつな かき	651	24.0
4 水	【おいしいおと】 ご飯 牛乳 えのきとわかめのみそ汁 いかのカレーフライ もやしのごまだれかけ	牛乳 いか みそ 生揚げ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こまつな えのきたけ 長ねぎ	610	26.4
5 木	【りんごかもしれない】 カレーミートドック 牛乳 野菜スープ りんごドレッシングサラダ アップルゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ チーズ ベーコン	コッペパン 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご セロリー エリンギ こまつな りんごジュース	622	24.6
6 金	【ふりかけのかみさま】 ご飯・おかかふりかけ 牛乳 卵焼きあんかけ いもご汁	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 鶏肉 卵 豚肉	精白米 ごま さとう 油 でんぶん こんにやく さといも	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう	625	26.0
9 月	【さかなださかなだ】 ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ひじき煮 さつま芋と小松菜のみそ汁	牛乳 いわし 昆布 芽ひじき 大豆 油揚げ みそ 米みそ 豆腐	米 麦 さとう 油 つきこんにやく さつまいも	ねり梅 しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	633	26.1
10 火	【にのくに】 麦ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き もやしサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	にんにく なし たまねぎ もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ こまつな	631	26.1
11 水	【こしょうできまり】 ピザトースト 牛乳 コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム	食パン 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん もやし キャベツ ホールコーン かぼちゃ パセリ	670	25.2
12 木	【おでんのおうさま】 大根菜飯 牛乳 おでん わかめサラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 昆布 京がんも 揚げボール 竹輪 はんぺん うずら卵 わかめ 豆乳	米 麦 ごま油 ごま さとう こんにやく 小麦粉 バター 甘納豆	だいこん葉 だいこん にんじん もやし キャベツ たまねぎ	715	25.8
13 金	【妖怪アパート】 カレーうどん 牛乳 天ぷら(鶏肉・さつま芋) 果物(みかん)	牛乳 豚肉 鶏肉	うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉 さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが みかん	638	24.5
16 月	【ちびころおにぎりなかみはなにあに】 おにぎり 牛乳 鶏肉のから揚げ 豚汁 焼きいも	牛乳 のり 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 こんにやく さつまいも	梅干し しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	703	25.0
17 火	【ぶたのチェリーのおはなし】 スパゲティミートソース 牛乳 ポイル野菜のゆかりがけ りんごのケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ 豆乳	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 バター	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ もやし きゅうり ゆかり りんご	671	25.7
18 水	【やいたやいた】 ご飯 牛乳 すまし汁 鯖のみそマヨネーズ焼き 野菜のからしあえ	牛乳 さば みそ けずり節 豆腐	米 麦 マヨネーズ さとう 麩	レモン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ こまつな	691	28.9
19 木	【ねずみさんのながいパン】 スティックパン 牛乳 おから入りクロック キャベツサラダ イタリアンスープ	牛乳 豚肉 おから ベーコン いんげん	コッペパン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 シェルマカロニ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ りんご セロリー ホールトマト	692	25.5
20 金	【おだんごスープ】 中華おこわ 牛乳 スパイシービーンズ ひじき入り肉団子のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 芽ひじき 豆腐 大豆	米 もち米 ごま油 さとう でんぶん はるさめ 油 小麦粉	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん しょうが 長ねぎ しめじ はくさい こまつな	649	26.6
24 火	【どすこいすしずもう】 五目ずし 牛乳 沢煮わん ごぼうチップスサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 豚肉	米 さとう 油 さといも でんぶん	干しいたけ にんじん かんぴょう さやいんげん こまつな もやし キャベツ ごぼう たまねぎ 長ねぎ	635	22.5
25 水	【じごくのラーメンや】 つけ麺・煮豚 牛乳 中華サラダ おひさまゼリー	牛乳 煮干し けずり節 豚肉 わかめ	中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん 三温糖 はるさめ	干しいたけ にんにく しょうが キャベツ はくさい ほうれんそう 長ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり もやし オレンジジュース	651	28.1
26 木	【つんつくせんせいとふしぎなりんご】 ご飯・野菜とじゃこの炒り煮 牛乳 生揚げと野菜の煮物 果物(伊那市のりんご)	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉	米 麦 油 ごま油 ごま さとう	のざわな漬 にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん りんご	626	25.7
27 金	【ひみつのカレーライス】 ~図書月間終わり~ カレーライス ジョア キャベツとりんごのサラダ	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳 青大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし りんご	721	24.4
30 月	【北海道の料理】 じゃがバターご飯 牛乳 石狩汁 ツナと野菜の和風サラダ じゃが芋もち	牛乳 ツナ缶 さけ みそ 豆腐 豆乳 あおのり	米 麦 バター じゃがいも ごま さとう 油 でんぶん	にんじん もやし キャベツ だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが	687	24.1
11月分 一日あたりの平均					659	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					650	26.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食が終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



11月23日は「勤労感謝の日」  
食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

## 11月24日「和食の日」



和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。