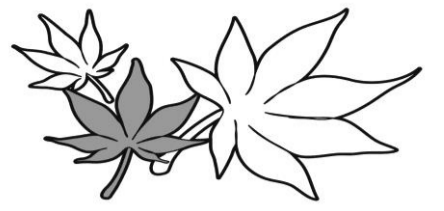


11月のこんだて



令和2年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	
		主食	のみもの	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの			体の熱や力になるもの
2	月	ごはん		さばのみそ煮 マロニー入りからしあえ けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり肉、 豆腐	しょうが、ねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、こまつ な、ごぼう、だいこん	米、さとう、マロニー、ごま 油、じゃがいも	667	27.4
4	水	ミルクパン		菊花団子 拌三絲 中華風コーンスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、鶏 卵、ベーコン	しょうが、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり、コ ーン、もやし、こまつな	ミルクパン、パン粉、でん ぷん、もち米、春雨、さ とう、ごま油	673	28.4
5	木	スパゲティ ミートソース		じゃがいものハニーサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、チーズ	セロリ、にんにく、たまねぎ、に んじん、ホールトマト、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがい も、はちみつ	739	25.5
6	金	おかかごはん		ごぼう入りつくね からしあえ みそ汁	牛乳、大豆、とり肉、み そ、削り節	ごぼう、たまねぎ、しょう が、キャベツ、にんじん、も やし、こまつな、ねぎ	米、ごま、油、でんぷ ん、ごま油、さとう、じゃ がいも	653	26.3
9	月	五穀わかめ ごはん		和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、み そ、豆腐	たまねぎ、にんじん、しい たけ、いんげん、キャベツ、 もやし、こまつな	米、もちたかきび、押し麦、 もちあわ、もちきび、ごま 油、さとう、じゃがいも	675	28.9
10	火	田舎うどん		青のりビーンズ スイートポテト	牛乳、とり肉、油あげ、み そ、生クリーム、大豆	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、たけのこ、し いたけ、ねぎ、こまつな	うどん、油、さつまい も、さとう、バター	665	26.6
11	水	麦入りごはん		麻婆豆腐 中華サラダ みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐	しょうが、にんにく、にんじ ん、ねぎ、にら、キャベツ、 きゅうり、みかん	米、押し麦、油、さと う、くず粉、ごま油、ご ま	708	29.7
12	木	ごはん		いかの豆板醤焼き もやしサラダ みそ汁	牛乳、いか、みそ、豆腐	にんにく、ねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、たま ねぎ	米、さとう、ごま油、 油、ごま、じゃがいも	589	28.2
13	金	柏型パン		まめまめコロケ ポイルキャベツ 春雨スープ	牛乳、ひよこ豆、レンズ豆、 ぶた肉、ベーコン、鶏卵	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、しょうが、もやし、ね ぎ、こまつな	柏型パン、油、じゃがい も、小麦粉、パン粉、春 雨、でんぷん	701	25.5
16	月	栗入りまいたけ ごはん		焼きししゃも こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、とり肉、油あげ、し しゃも、豆腐、みそ	まいたけ、にんじん、ごぼ う、たまねぎ、ねぎ	米、もち米、くり、ごま 油、油、じゃがいも、さ とう	662	25.4
17	火	ごはん		鮭のお宝焼き キャベツのごま酢あえ どさんこ汁	牛乳、鮭、ぶた肉、みそ、 豆腐	しょうが、かぼちゃ、いん げん、キャベツ、もやし、に んじん、コーン、ねぎ	米、さつまいも、さとう、 くず粉、ごま、じゃがい も、バター	693	29.7
18	水	鶏南蛮うどん		お好み焼き みかん	牛乳、とり肉、油あげ、い か、小町えび、削り節、鶏 卵	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、こまつな、キャベツ、み かん	うどん、でんぷん、油、 大和いも、小麦粉	609	28.7
19	木	カレーライス		ひよこ豆入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、りんご	米、油、小麦粉、じゃが いも、マンゴウチャツネ、さ とう、ごま	756	21.3
20	金	チリビーンズ サンド		ポトフ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、ぶた肉、大豆、ベー コン、ウインナー	にんにく、セロリ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ホールトマト、キャベツ、 パセリ、オレンジジュース、みかん缶	コッパパン、マーガリン、油、 小麦粉、じゃがいも、さ とう	626	24.5
24	火	ごはん おかかのふりかけ		いかと里芋の煮物 きのこのかきたま汁	牛乳、削り節、とり肉、い か、鶏卵	たけのこ、だいこん、にん じん、いんげん、しょう が、しいたけ、しめじ	米、押し麦、ごま、さと う、里芋、でんぷん	609	29.0
25	水	五目焼きそば		ポテトの重ね焼き みかん	牛乳、ぶた肉、えび、ベー コン、チーズ	たまねぎ、しょうが、にんじ ん、しいたけ、たけのこ、はくさい、 もやし、にら、パセリ、みかん	蒸し中華めん、油、さと う、でんぷん、くず粉、 バター、じゃがいも	737	31.2
26	木	シーフード ライス		キャベツのレモンソースかけ 卵スープ	牛乳、とり肉、えび、いか、 ぶた肉、鶏卵	にんにく、たまねぎ、にん じん、ピーマン、キャベツ、きゅ うり、レモン、こまつな	米、バター、油、さとう、 じゃがいも、でんぷん	580	23.1
27	金	麦入りごはん		いかのあずま煮 おひたし 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、み そ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつ な、ごぼう、にんじん、だ いこん、ねぎ	米、押し麦、油、でんぷ ん、さとう、ごま油、じゃ がいも、ごま	726	26.8
30	月	チャーハン		はたはたの南蛮漬け 白菜スープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、はた はた	にんにく、しょうが、しいたけ、 ねぎ、にんじん、ちんげん菜、 たまねぎ、たけのこ、はくさい	米、ごま油、油、でん ぷん、さとう	597	22.8

“食事のあいさつ”に込められた思い



11月23日は「勤労感謝の日」

「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。食べ終わった後の「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ではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



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30日(月)に給食費の引き落としがあります。入金をよろしくお願ひします。
◎2日(月) 4年社会科見学
◎27日(金) 3年社会科見学

いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

