きゅうしょくだより11月

令和８年10月29日
墨田区立緑小学校
校　長　浮津　あゆみ
栄養士　金子　未来

11月23日は勤労感謝の日

「勤労感謝の日」とは1948年に「勤労をたっとび（尊び）、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日として制定されました。

わたしたちが普段、食事ができるのは、農業、漁業、畜産業、配送業、食事を作ってくださる方々、そして働いてくれているお家の方、多くの方々によって支えられています。感謝の気持を込めたあいさつができるといいですね。

感謝のきもちを**あらわす**

❤ 食事のあいさつの意味 ❤

「いただきます」は命への感謝

魚や肉・野菜などにも
わたしたちと同じように命があります。
「いただきます」は
○○の命を私の命にさせていただきます
という意味がこめられています。

「ごちそうさま」は人への感謝

ごちそうさま　は
漢字で　ご馳走様　と書きます。
「ごちそうさま」は
食事を用意するために駆け回ってくれて
ありがとうという意味がこめられています。

～　生きものの命と食に関わるすべての人に感謝の気持ちをこめて、いただきましょう　～

☆緑小学校の給食室紹介☆

私たちが給食を支えています！！

毎日約560食を
何人の調理員さんで
作ってくれていますか？

10人
社員さん３人
パートさん７人



何時から給食を
作ってくれていますか？

朝7時
給食は当日調理が基本。
食材を受け取るところから
はじまります。



調理さんへインタビュー
作っていていちばん
楽しい料理はなんですか？

サラダです
ドレッシングも手作りなので
いっぱい食べてください☆

和食の魅力

11月24日はいい日本食の日

日本の食文化は　自然を尊ぶ　という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められ、『和食：日本人の伝統的な食文化』としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の食文化である和食は人類共通の財産になったということでもあり、未来を担うみなさんで世界に誇れる和食文化を守りつないでいきましょう。

和食の４つの特徴



和食のおいしさを支える だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。



しいたけ　こんぶ　かつおぶし　にぼし

Let's Cooking

～　旬のさつまいもを使った　スイートポテトの作りかた　～

(3人分)

さつまいも	240ｇ
砂糖	9ｇ
牛乳	16.5mL
生ｸﾘｰﾑ	10mL
ﾊﾞﾀｰ	6ｇ
ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ	2～3滴
塗る用	
卵黄	7.5ｇ
みりん	1.5mL

☆ ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄにおすすめのさつまいもの品種は加熱するとねっとり系になる**紅はるか**　か　しっとり系の**ｼﾙｸｽｲｰﾄ**

① さつまいもは皮をきれいにむき、水にさらしておく
② おうちではレンジ(6分ほど)でも作れますが、さつまいもは60～70℃付近でいちばん甘くなるのでおすすめは水からじっくりゆっくり茹でること
③ 串でさせるくらいのやわらかさになったら熱いうちにつぶし、砂糖とバターを入れてなじませる
④ 芋の固さを見て調整しながら、牛乳・生ｸﾘｰﾑ・ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽをいれて混ぜる
⑤ 成形をしたあとに卵黄・みりんを混ぜたものを表面に塗ってﾄｰｽﾀｰやオーブンで焼き目をつける

令和8年度

11 月こんだてひょう

今月のめあて…かんしゃしてたべましょう

墨田区立緑小学校

行事	日	献立名	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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
	2 月	トマトといかのスパゲティー		豚ひき肉,いか短冊切り,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,油,小麦粉,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト,ピーマン	赤ワイン,とりがら,ウスターソース,ケチャップ,塩,こしょう,白ワイン,オレガノ	588 kcal
		ポテトいりサラダ	○		じゃがいも,上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	ふり塩,塩,からし(粉),酢	23.6 g
		りんご				りんご		
	4 水	ごはん			米			559 kcal
		にくどうふ	○	豚中肉,木綿豆腐	油,糸こんにゃく,上白糖	たまねぎ,にんじん,こまつな	清酒,だし昆布,花かつお,しょうゆ,塩,みりん	24.2 g
		マロニーのからしあえ			マロニー,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	みりん,しょうゆからし(粉),塩	
	5 木	ピザトースト		ベーコン,ソフトサラミ,ピザチーズ	食パン, オリーブ油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン	オレガノ,ケチャップ,トマトピューレー,赤ワイン,タバスコ	571 kcal
		かぶのクリームシチュー	○	牛乳調理用,豚中肉,生クリーム	油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,かぶ(根),しめじ(ぶな)	とりがら,塩,白こしょう,パセリ(乾)	25.3 g
		ビーンズサラダ		ひよこ豆(乾)	上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ	酢,塩,こしょう,からし(粉),しょうゆ	
	6 金	ねぎしおぶたどん		豚中肉	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),もやし,ねぎ,レモン,にら	清酒,とりがら,塩,こしょう,スープ	565 kcal
		こざかなのからあげ	○	ちか	あげ油,でんぷん	しょうが汁	しょうゆ清酒	23.7 g
		いとこんにゃくサラダ			ごま油,糸こんにゃく,上白糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,うすくちしょうゆ,からし(粉),酢	
	9 月	ごはん			米			582 kcal
		さかなのむぎみそやき	○	鮭,赤みそ	上白糖,白すりごま,押麦		清酒,しょうゆ,みりん	27.0 g
		こまつなのおひたし		油揚げ		こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆみりん,だし汁	
		むらくもじる		木綿豆腐,鶏卵	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	花かつお,塩,しょうゆ	
	10 火	セサミトースト			食パン,ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ,上白糖,ねりごま,白ごま			582 kcal
		あきのカレーシチュー	○	豚中肉	油,バター,小麦粉,さつまいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ(ぶな)	カレー粉,とりがら,塩,トマトピューレー,ウスターソース	19.7 g
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん	酢,しょうゆ	
		シャインマスカット				シャインマスカット		
鹿沼宿泊研修	11 水	チャーハン		豚中肉,鶏卵	米,油,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリンピース	塩,こしょう,しょうゆ,みりん	559 kcal
		あきのやさいチップス	○		あげ油,じゃがいも,さつまいも	れんこん,かぼちゃ	ふり塩	20.8 g
		とうふのごもくスープ		鶏肉, 木綿豆腐	サラダ油	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,ねぎ,しょうが汁	とりがら,清酒,塩,しょうゆ	
鹿沼宿泊研修	12 木	ふきよせおこわ		鶏肉,油揚げ	米,もち米,さつまいも	しめじ(ぶな),にんじん	だし昆布,花かつお,清酒,うすくちしょうゆ,みりん,しょうゆ,だし汁	548 kcal
		あつやきたまごのわふうあんかけ	○	鶏ひき肉,鶏卵	サラダ油,上白糖,でんぷん	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ	清酒,みりん,塩,うすくちしょうゆ,だし汁,水	26.7 g
		かまぼこいりすましじる		木綿豆腐,かまぼこ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
鹿沼宿泊研修	13 金	けんちんうどん		鶏肉,油揚げ	ごま油,さといも,冷凍うどん	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	569 kcal
		ごまずあえ	○		白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ酢	21.0 g
		スイートポテト		牛乳調理用,生クリーム,鶏卵	さつまいも,バター,上白糖		バニラエッセンス,みりん	
	16 月	コーンピラフ		鶏肉	米,オリーブ油	たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールコーン,にんじん,グリンピース	塩,白ワイン,こしょう	591 kcal
		だいずとウインナーのスープ	○	ベーコン,ウインナー,大豆	油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう,しょうゆ	20.0 g
		こめこのココアケーキ		鶏卵,豆乳	米粉,上白糖,油,粉糖		ピュアココア,ベーキングパウダー	

行事	日	献立名	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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
	17 火	ごはん			米			613 kcal
		いかのやさいあんかけ	○	いか	上白糖,でんぷん	にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮缶詰)	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,パセリ(乾)	28.7 g
		だいずとじゃこのカリカリあげ		大豆,かたくちいわし	あげ油,でんぷん,上白糖,白ごま		しょうゆ,みりん	
		さつまいものみそしる		赤みそ,白みそ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	花かつお	
	18 水	ちゃんぽん		豚中肉,かまぼこ,いか短冊切り	冷凍ちゃんぽん,サラダ油,油,上白糖,でんぷん	しょうが,干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	とりがら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	560 kcal
		ジャンボしゅうまい	○	豚ひき肉	でんぷん,ごま油,しゅうまいの皮	たまねぎ,干ししいたけ,しょうが	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,酢,からし(粉)	25.6 g
		みかん				みかん		
社会科見学	19 木	くろざとうパン			黒砂糖パン			571 kcal
		さかなのバーベキューソースかけ	○	すけそうだら	上白糖,でんぷん	ねぎ,しょうが汁,にんにく,りんご	清酒,塩こしょう,しょうゆ	31.0 g
		やさいサラダ			上白糖,サラダ油	もやし,にんじん,ブロッコリー,ホールコーン,たまねぎ	塩,しょうゆ,からし(粉),酢	
		ポークビーンズ		豚中肉,大豆	油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰)	赤ワイン,とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,中濃ソース,ウスター	
	20 金	カレーライス		豚中肉	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	カレー粉,赤ワイン,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ	647 kcal
		いかいりかいそうサラダ	○	いか短冊切り,海藻ミックス,耐熱糸寒天	上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,うすくちしょうゆ,酢,からし(粉),	20.6 g
		かき				かき		
和食の日	24 火	ごはん			米			589 kcal
		さかなのみそゆうあんやき	○	さわら,西京みそ		ゆず	清酒,みりん,しょうゆ	30.9 g
		やさいのごまあえ			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう	しょうゆうすくちしょうゆだし汁	
		ぐだくさんしる		油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	花かつお,塩,しょうゆ	
	25 水	マーボーめん		豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	油,むし中華めん(油付き),上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,干ししいたけ,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮缶詰)	清酒,塩,こしょう,とりがら,テンメンジャン,しょうゆ,トウバンジャン,スープ	584 kcal
		はるさめサラダ	○	生わかめ	普通はるさめ(乾),上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	うすくちしょうゆ,しょうゆ,酢,からし(粉),	26.6 g
		みかん				みかん		
	26 木	かしわぱん			ミルクパン			586 kcal
		コロッケ	○	豚ひき肉	あげ油,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん	塩,こしょう,ナツメグ(粉),中濃ソース	22.2 g
		ボイルキャベツ				キャベツ		
		トマトスープ		ベーコン,鶏肉,ひよこ豆(乾)	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	とりがら,ローリエ葉,ケチャップ,塩,こしょう,中濃ソース,パセリ(乾)	
	27 金	おやこどん		鶏肉,鶏卵	米,米粒麦,油,糸こんにゃく,三温糖,でんぷん,サラダ油	たまねぎ,にんじん,グリンピース(冷凍)	清酒,しょうゆ,花かつお,しょうゆ,みりん	629 kcal
		みそしる	○	油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		たまねぎ,ほうれんそう,ねぎ	だし昆布,花かつお	26.6 g
		りんご				りんご		
音楽会	28 土	ビーンズミートライス		☆豚ひき肉,大豆	米,油,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	塩,こしょう,しょうゆ,ケチャップ	574 kcal
		キャベツのレモンソースかけ	○		上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	しょうゆ,塩	20.4 g
		カルピスゼリー		粉寒天×,乳酸菌飲料	上白糖	みかん缶		

＊仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。