

11月 献立表(前半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
2月	🍚 新米を食べ比べよう 🍚 食べ比べご飯 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ きのこと白菜のみそ汁 牛乳	 豚肉 厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米 サラダ油、ごま油、三温糖 じゃがいも、こんにゃく	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ	新米の季節です。お米のよいところは①粒なのでよくかんで食べることができる。②ゆっくり消化されるため、肥満や糖尿病予防にも有効。③お米は水分をたっぷり吸って炊きあがるため、量の割にはヘルシーな食べ物で太りにくい。④和洋中、どんな料理にもよく合い、食卓を豊かにしてくれる。などいろいろあります。 いつもは宮城県産「ひとめぼれ」を給食で使っていますが、今日は「あきたこまち」と「新之助」という2種類の品種を食べ比べてもらいたいと思います。	609 kcal 25.8 g
4水	📖 教科関連献立(5年生 家庭科「食べて元気に」) 📖 ご飯 メダイの西京焼き 野菜の梅風味和え 根菜汁 牛乳	 メダイ、西京みそ 油揚げ、厚けずり節 飲用牛乳	米 三温糖、すりごま はちみつ、サラダ油、白ごま じゃがいも、こんにゃく	もやし、キャベツ、きゅうり、梅干し だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、にまつな	5年生は、家庭科で「だし」について学習しています。ということで、この日は汁物に注目してだしを味わいます。 給食では、かつおと昆布の合わせだしを基本としていますが、料理によってかつお節の種類を変えたり、にぼしやさば節なども取り入れています。	552 kcal 26.5 g
5木	📖 お話給食(給食室のいちにち) 📖 山川さんのカレーライス パプリカとブロッコリーのサラダ ももゼリー 牛乳	 とりがら、豚こま肉 粉寒天 飲用牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉 サラダ油 上白糖 飲用牛乳	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、ホールコーン、たまねぎ 糖(30%果汁入飲料、砂糖)	10月27日から11月9日は「読書週間」です。この2週間をきっかけに、本に親しみ、積極的に読書をしてほしいと思います。 この日の給食は、本の中に出てくる料理を再現しました。 (出典：『給食室のいちにち』、文：大塚菜生 絵：イシヤマアズサ、出版社：少年写真新聞社)	641 kcal 19.2 g
6金	🍷 かみかみ献立～11月8日は「いい歯の日」～ 🍷 かみかみかきあげうどん かぶときゅうりの和え物 りんご 牛乳	 厚けずり節、干ひじき、大豆、鶏卵 飲用牛乳	三温糖、冷凍うどん、あげ油、さつまいも、小麦粉 白ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう かぶ、きゅうり りんご	11(いい)8(歯)の語呂合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でいるためには、歯磨きをすることはもちろん、かみごたえのあるものを食べたり、歯のもとになるカルシウム、そしてカルシウムのはたらきを助けてくれる栄養素をとったりすることも大切です。この給食は、噛みごたえのある食材を使って作ったかき揚げを提供します。	591 kcal 20.1 g
9月	📖 お話給食(大根はエライ) 📖 わかめご飯 ししゃものごま揚げ もったいないきんぴら 大根のみそ汁 牛乳	 炊き込みわかめ ししゃも 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米 あげ油、小麦粉、黒ごま、白ごま ごま油、糸こんにゃく、上白糖	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	読書週間最終日ということで、この日も5日に引き続き、絵本の中に出てくる料理を給食で再現しました。 「大根はエライ」という絵本には、様々な大根料理が登場します。それだけでなく、大根の皮もリサイクルしてきんぴらにできるという工夫も紹介されています。この日はみそ汁に大根を使うだけでなく、皮も余すことなく刻んできんぴらに使います。(出典：『大根はエライ』、作：久住昌之、出版社：福音館書店)	631 kcal 24.6 g
10火	🍷 わがやのおすすめレシピ 🍷 ご飯 ビーマンざいりでもバクバクいけちゃうおいしいピーマンの肉づめ ポテトサラダ もやしスープ 牛乳	 豚ひき肉、絞り豆腐、牛乳調味用、鶏卵、ピザチーズ とりがら 飲用牛乳	米 生パン粉、上白糖 じゃがいも、エッグケアマヨ	ビーマン、にんにく、たまねぎ にんじん、ホールコーン、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、こまつな	夏休みに募集した「わがやのおすすめレシピ」に応募のあった中から、給食に取り入れました。 今回は、工夫が凝らされたピーマンの肉づめを紹介します。 ～ご家庭より、料理のおすすめポイント～ 我が家はピーマンを輪切りにして崩れにくく、食べやすいサイズにしているよ！端切れのピーマンはみじん切りにして肉だねと一緒に入れているよ！みんなも食べてみて！	676 kcal 26.6 g
11水	🍷 わがやのおすすめレシピ 🍷 とろとろフレンチトースト ポークビーンズ 海藻サラダ 牛乳	 牛乳飲用、鶏卵 とりがら、大豆、ベーコン、豚肉 海藻ミックス 飲用牛乳	食パン、上白糖、はちみつ、バター オリーブ油、バター、じゃがいも、三温糖、でんぷん 上白糖、ごま油、白ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト キャベツ、きゅうり、にんじん	前日に引き続き、この日も夏休みに家庭から応募があった「わがやのおすすめレシピ」のメニューを取り入れました。 今回は、子供たちの大好きなフレンチトーストを紹介します。 ～ご家庭より、料理のおすすめポイント～ 成功すると、とろっとっておいしいです。みんなが大好きなあまい味です。1/4サイズにすると、デザートになってコスバとタイパになります。	623 kcal 28.1 g
12木	📖 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 📖 ご飯 家常豆腐 白菜と春雨のスープ 柿 牛乳	 とりがら、豚肉、赤みそ、生揚げ 鶏肉 飲用牛乳	米 ごま油、三温糖、でんぷん 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ しょうが、しめじ(ぶな)、にんじん、はくさい 甘がき	3年生は国語で「すがたをかえる大豆」という説明文を学習しています。ということで、今月は意識して大豆製品を給食に取り入れました。ぜひ、献立表から探してみてください。 この日は家常豆腐に使っている「厚揚げ」や「みそ」が大豆からできるものですね。給食時間には、それらがどうやって大豆から変身するのか伝えていく予定です。	617 kcal 23.7 g
13金	📖 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 📖 ソイディップトースト 秋野菜のポトフ グリーンサラダ 牛乳	 大豆 豚肉、ベーコン、豚ウィンナー 飲用牛乳	食パン、エッグケアマヨ じゃがいも 上白糖、サラダ油	たまねぎ、パセリ にんじん、れんこん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぶ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、りんご	ソイディップトーストは、大豆をペーストにしてマヨネーズベースで味付けしたものをパンにぬって焼きます。大豆の調理の仕方でも、和洋中いろいろな料理に合わせることができますね。	539 kcal 23.8 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食衛生アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「たらこ」「いくら」「シヤーマー」「キウイ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。
- ※ 後期から、「あさり」の使用を開始しています。

※ 11月26日は生活科見学のため、2年生は給食がありません。

両国小学校栄養摂取基準(9月発育測定結果中央値より)
 1・2年生:523kcal 3・4年生:625kcal 5・6年生:725kcal
 ※ たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%

11月栄養価平均(3年生)
 エネルギー 610kcal
 たんぱく質 24.9g

11月 献立表(後半)



墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
16月	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 炒り大豆のふりかけご飯 ちくわのカレー揚げ こんにゃくサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	煎り大豆、削り節、あおのり 焼き竹輪 生わかめ 厚けずり節、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆乳 飲用牛乳	米、サラダ油、白ごま 小麦粉、揚げ油 こんにゃく、ごま油、三温糖 さつまいも	もやし、きゅうり、たまねぎ だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、はくさい	大豆をゆで、なめらかになるまですりつぶし、水を加えてかき混ぜながら熟したものが「豆乳」です。この豆乳に、にがりを加えると固まって「豆腐」になりますね。 この日のみそ汁には豆乳が隠し味に入っています。みそも豆乳も大豆からできているので、実は相性がいいんですよ♪	621 kcal 25.1 g
17火	旬を味わう(根菜、洋なし) けんちんうどん レバーと根菜のみそがらめ 洋なし 牛乳	鶏肉、油揚げ 豚肝臓、赤みそ 飲用牛乳	冷凍細うどん、油、こんにゃく、さといも、三温糖 でんぶん、米粉、あげ油、白白糖、白ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、干ししいたけ、ねぎ、ほうれんそう しょうが、れんこん、ごぼう 西洋なし	10月に初めて生レバーを使った給食を提供したところ、子供たちに大好評だったため、今月も旬の根菜を使ったレバー料理を取り入れました。こちら、墨田区の栄養士・栄養教諭が子供たちのために食べやすいレバー料理を研究してきたものです。	550 kcal 23.8 g
18水	食料自給率アップ献立 & 教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) 米粉パン 手作りりんごジャム 高野豆腐のグラタン 野菜スープ 牛乳	牛乳、飲用、豆乳、高野豆腐、鶏肉、オリーブオイル、チーズ とりがら、ベーコン 飲用牛乳	米粉パン 上白糖 サラダ油、バター、小麦粉、パン粉 じゃがいも	りんご、レモン たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな にんじん、たまねぎ、キャベツ	日本の食料自給率(カロリーベース)は37%(2025年)で、2030年までに45%とする目標が定められています。 食料自給率を1%上げるためには、ご飯を一日につきもう一口多く食べたり、国産米粉パンを月にもう6枚多く食べたり、国産小麦100%使用のうどんをもう2玉多く食べたりすることが必要です。 給食でも積極的に国産食材を使用しており、この日は米粉パンを出して食料自給率アップに貢献します。	643 kcal 24.2 g
19木	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) & ラッキーにんじんデー ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 枝豆入りバンサンスー わかめスープ 牛乳	豚ひき肉 ポークハム とりがら、木綿豆腐、生わかめ 飲用牛乳	米 あげ油、ぎょうざの皮(16cm)、ごま油、でんぶん、小麦粉 緑豆はるさめ、上白糖、ごま油 ごま油	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、もやし、えだまめ たけのこ、ねぎ	枝豆を収穫せずにそのまま育て、乾燥させると大豆になります。さらに、大豆を種にして育てるともやしも作ることができます。不思議ですね。 この日は枝豆ともやしを使って、バンサンスーを作ります。	657 kcal 23.6 g
20金	教科関連献立(5年生 国語「どちらを選びますか」)～セレクト給食～ ご飯 セレクトメニュー(鮭の塩焼き・鶏の照り焼き) 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁 牛乳	銀ぎれ、鶏肉、赤みそ 細かく削り節 さば節、カットわかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米 上白糖、ごま油 じゃがいも	こまつな、にんじん、はくさい たまねぎ	5年生は国語「どちらを選びますか」という単元で、それぞれの立場で動める理由を考え、意見を述べあったり、質疑応答をしたりする対話の練習をしました。 その中で、今回のセレクト給食のメニューで鶏の照り焼きを選ぶか、鮭の塩焼きを選ぶか意見を出し合ってもらいました。その話し合いの内容をほかの学年も食育動画で聞き、それをもとに自分がどちらを食べたいのか決めてもらいます。	601 kcal 29.4 g
24火	旬を味わう(里芋) 里芋入りきのこご飯 めかぶ入り和風あんかけ卵焼き きゃべつのみそ汁 りんご 牛乳	油揚げ 鶏ひき肉、鶏卵、絞豆腐、めかぶ、わかめ 厚けずり節、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、もち米、さといも、三温糖 サラダ油、上白糖、でんぶん りんご	まいたけ、しめじ、にんじん、さやいんげん しょうが、にんじん キャベツ、もやし、えのきたけ	11月24日は11(いい)2(日本)4(食)の語呂合わせで、「和食の日」です。和食は、だしのうまみを上手に生かしたり、ご飯を中心にヘルシーな食事であったり、旬のものを取り入れたり、年中行事と深く結びつき、家族や地域との絆を深めることができたりますなど、すてきなところがたくさんあります。子供たちにも、和食の良さについて給食を通して伝えていきたいと思います。 さて、秋から冬にかけて旬を迎える里芋。里芋は日本では昔から食べられていて、「山の芋(ヤマイモ)」に対して「里の芋」ということで、この名前がついたそうです。お米が伝わる前は、日本人の主食だったという説もあるそうです。ちなみに、ひとかぶに連なるように育つ里芋は、子孫繁栄を連想させる縁起のよい食べ物とされ、お節料理にもよく使われます。	569 kcal 25.9 g
25水	音楽会メニュー(1年生「はらぺこあおむし」) カラフルピラフ みどりのはっぱサラダ コーンクリームスープ 牛乳	豚肉 ベーコン(短冊) とりがら、ベーコン、脱脂粉乳、牛乳調理用 飲用牛乳	米、バター、油 サラダ油、上白糖、白ごま コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、クリームコーン、パセリ	来月はいよいよ音楽会ですね。給食でも、各学年の演奏曲目に合わせて給食を提供予定です。この日は1年生の曲目「はらぺこあおむし」をイメージしました。はらぺこあおむしが成長した姿である、「きれいなちょう」をイメージしたカラフルなピラフや、はらぺこあおむしが食べた「みどりのはっぱ」をイメージしたサラダを提供予定です。(出展:「はらぺこあおむし」著者:エリック・カール、出版社:偕成社)	570 kcal 21.7 g
26木	Q 江戸千住ねぎを味わうQ & ☆給食試食会☆ 江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼 かきたま汁 もりのさんちのドルチェみかん® 牛乳	鶏肉、きざみのり 絹ごし豆腐、鶏卵、生わかめ 飲用牛乳	米、三温糖、サラダ油、でんぶん でんぶん	しょうが、ねぎ、たまねぎ たまねぎ みかん	江戸千住ねぎは、江戸東京野菜のひとつです。生で食べるととても辛いですが、火を通すと、とろっとした食感になりとてもあまくなります。この日は、ブランドの江戸千住ねぎを贅沢に使った「焼き鳥丼」を提供します。ねぎ、鶏肉をそれぞれオープンで焼き、特製のタレで味付けします。 デザートの「ドルチェみかん®」は、広島県の柑橘農家「もりの農園」さんが育てた、濃厚な甘さのみかんです。ぜひご賞味あれ！	642 kcal 28.0 g
27金	教科関連献立(3年生 国語「すがたをかえる大豆」) きなこあげパン にんじんラペ かぼちゃのシチュー 牛乳	きな粉 ツナ缶 とりがら、鶏肉、牛乳、飲用、生クリーム 飲用牛乳	揚げ油、コッペパン、上白糖 白すりごま、サラダ油 サラダ油、じゃがいも、食塩不使用バター、小麦粉	にんじん、レモン、らっきょう にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	人気メニューのあげパンに欠かせない「きなこ」も、実は大豆からできています。炒った大豆を細かく砕くことで、きなこになります。ちなみに、青大豆を使うと「うぐいす粉」になります。	706 kcal 25.0 g
30月	音楽会メニュー(2年生～いろいろな動物が登場～) 鉄分入りスパゲティミートソース きゃべつのスープ どうぶつクッキー 牛乳	大豆、豚ひき肉、豚レバーチップ、粉チーズ とりがら、鶏肉 牛乳調理用 飲用牛乳	スパゲティ、バター、オリーブ油 サラダ油 小麦粉、上白糖、食塩不使用バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマトジュース にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン	音楽会の2年生の曲目には、さまざまな動物が登場します。ということで、この日はいろいろな動物の形をしたクッキーを提供します。どんな動物が登場するのかは、当日のお楽しみです♪	651 kcal 28.1 g