

令和4年10月31日

中野区立令和小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みで、1日の気温の変化が大きい季節です。食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかりと食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## どくしょ あそかけるせうじョク 読書の秋×給食

秋は「読書の秋」とも言われるように、読書をするには最適な季節です。14日～25日には読書旬間があります。みなさんは本を読んでいておいしそうな料理に出会ったことはありますか。今回は、以下の3つの作品に出てくる料理が給食に登場します。給食を通して物語に興味を持てたら、ぜひ図書室で本を読んでみてください。

### 17日 **大豆と麦のまぜめし** ～「まっ黒なおべんとう」より～

この本は戦時中を舞台にした作品です。作中に登場する主人公の息子が食べるはずだった「大豆と麦のまぜめし」を給食で再現しました。

### 18日 **アスパラ入りポテトサラダ** ～「あっぱれアスパラ節」より～

「アスパラ入りポテトサラダ」は、作中に登場する「お食事処 皿多屋」のメニューの、アスパラサラダとポテトサラダを組み合わせた料理です。

### 24日 **レモンドーナツ**

～「わかったさんのドーナツ」より～

作中に登場する「レモンドーナツ」を給食室で手作りします。作中にはレモンドーナツだけでなく、様々な味や形のドーナツも紹介されているので、読んでいてお腹が空いてくる本です。

## かいこうきねんび いわ きョウショク 開校記念日お祝い給食

28日は令和小学校の開校記念日です。そのため一足先に25日の給食は開校記念日お祝いメニューです。「おめで鯛」ということで、今年度も「鯛めし」が登場します。鯛は愛媛県愛南町でとれたものを使います。鯛の中骨と昆布でとっただし汁で、やわらかい鯛の身と米と一緒に炊いたうま味たっぷりのごはんです。鯛めしを食べて、令和小学校の開校記念日を全員でお祝いしましょう。



# 11月献立表

【20回】



日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質
1火	ごはん		鶏肉の薬味ソースかけ キャベツののりあえ いも煮	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく	生姜 ねぎ にんじん キャベツ ごぼう しめじ	605 kcal 27.3 g 19.9 g
2水	ごはん		たらのカレーあげ ひじきのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 たら かつお節 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 でんぷん 油	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ ねぎ 万能ねぎ	545 kcal 24.0 g 16.1 g
4金	アップルトースト		ホワイトシチュー スティックサラダ	牛乳 鶏肉	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	りんご 玉ねぎ にんじん しめじ 白菜 ブロッコリー 大根 きゅうり	649 kcal 22.1 g 29.3 g
7月	ゆかりごはん		あげ出し豆腐 野菜の生姜醤油かけ 田舎汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 油 こんにゃく さつまいも	ゆかり 大根 万能ねぎ にんじん もやし きゅうり 小松菜 生姜 ねぎ	603 kcal 23.1 g 19.5 g
8火	野沢菜ごはん		ししゃものいそべ焼き ごぼうのからあげ 春雨スープ	鶏ひき肉 牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 でんぷん 油 春雨	野沢菜 ごぼう 生姜 にんにく にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ	601 kcal 24.6 g 20.8 g
9水	豚みそ丼		磯香あえ 柿	豚肉 みそ 牛乳 のり	米 押麦 油 砂糖 はちみつ でんぷん ごま	玉ねぎ にんにく 生姜 しそ葉 ほうれん草 もやし にんじん 柿	583 kcal 26.9 g 17.3 g
10木	ごはん		照り焼きハンバーグ 白菜のじゃこあえ 里芋のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 わかめ みそ ちりめんじゃこ 豆腐	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん 里芋	玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	615 kcal 28.2 g 20.7 g
11金	しょうゆラーメン		大学いも キャベツのピリ辛あえ	豚肉 牛乳	中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	生姜 にんにく にんじん ねぎ 干し椎茸 もやし ザーサイ ニラ キャベツ 小松菜	544 kcal 17.7 g 16.7 g
14月	さんまごはん		白菜と肉だんごのスープ煮 小松菜のおひたし みかん	さんま 牛乳 鶏ひき肉 卵	米 でんぷん 油 砂糖 春雨	生姜 いんげん 玉ねぎ にんじん 白菜 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし みかん	579 kcal 20.1 g 19.6 g
15火	麦ごはん		麻婆豆腐 大根サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ アガー	米 押麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 大根 水菜 切干大根 ぶどうジュース ぶどう(缶)	600 kcal 24.2 g 17.4 g
16水	ターメリックライス		ドライカレー カルシウムサラダ りんご	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 粉チーズ ちりめんじゃこ ツナ缶	米 バター 油 小麦粉 砂糖 すりごま	にんじん ピーマン セロリ 生姜 マッシュルーム(缶) にんにく 玉ねぎ ホールコーン パセリ キャベツ 小松菜 りんご	628 kcal 25.8 g 21.3 g
17木	★大豆と麦のまぜめし 読書旬間コラボメニュー① 「まっ黒なおべんとう」より		鮭の西京焼き わかめ入りおひたし みそけんちん汁	大豆 牛乳 鮭 みそ わかめ 油揚げ	米 押麦 でんぷん 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 小松菜 白菜 ごぼう ねぎ にんじん 大根	548 kcal 28.2 g 14.9 g
18金	ぶどうパン 読書旬間コラボメニュー② 「あっぱれアスパラ部」より		豆腐とチキンのグラタン ★アスパラ入りポテトサラダ ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 生クリーム 粉チーズ ハム ベーコン	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん アスパラ 白菜 マッシュルーム(缶) パセリ ホールコーン	601 kcal 25.4 g 29.4 g
21月	ごはん		大豆のかりかりぶりかけ 五目卵焼き 和風サラダ キムチ入りみそ汁	牛乳 かつお節 青のり 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 卵 わかめ 豚肉 みそ	米 油 ごま 春雨 砂糖	生姜 にんじん えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 小松菜 きゅうり にんにく キムチ	592 kcal 27.5 g 20.5 g
22火	ちゃんこうどん		白菜の浅漬け 五平もち	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 みそ	うどん 油 こんにゃく 米 砂糖 すりごま	にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり ゆず	632 kcal 22.3 g 15.8 g
24木	高菜スパゲッティ 読書旬間コラボメニュー③ 「わかったぞんのトーナッツ」より		グリーンサラダ ★レモンドーナツ	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん しめじ 高菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく レモン	552 kcal 21.5 g 20.9 g
25金	鯛めし 開校記念日(11/28) お祝いメニュー		里芋のそぼろ煮 バリバリサラダ 柿	真鯛 牛乳 豚ひき肉	米 油 里芋 砂糖 わんたん皮	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 柿 小松菜 キャベツ ホールコーン ほうれん草	586 kcal 23.5 g 17.6 g
28月	ごはん		サバの文化干し焼き 三色おひたし きんぴら汁	牛乳 サバ文化干し かつお節 豚肉 みそ	米 油 しらたき じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	543 kcal 25.1 g 23.6 g
29火	ごはん		豚肉のにんにく照り焼き 野菜のごまあえ えのき卵汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	米 油 砂糖 すりごま でんぷん	にんにく 玉ねぎ りんご えのき キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 小松菜	574 kcal 26.0 g 20.8 g
30水	ごはん		里芋のコロッケ のり酢あえ 豆腐汁	牛乳 豚ひき肉 卵 のり 豆腐 かまぼこ	米 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 焼きし	にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 キャベツ ねぎ 生姜	618 kcal 23.2 g 19.2 g

※本に出てくるメニューには★をつけています

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	590	17	30	352	91	2.5	2.9	235	0.38	0.50	26	2.5	6.2
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5

