



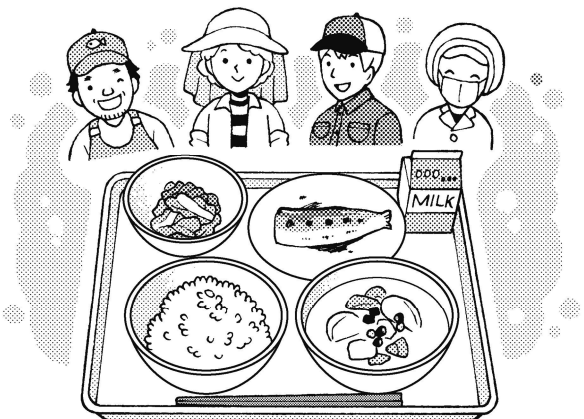
令和5年10月31日
 中野区立令和小学校
 校長 松井 敏
 栄養士 高橋 遥香

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食は多くの人に支えられています

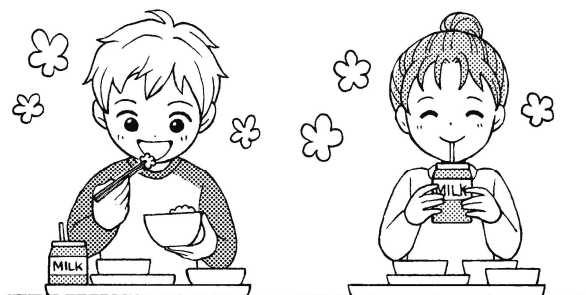
給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



©少年写真新聞社2023

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



©少年写真新聞社2023

食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べきれる量を盛り付けてもらい、残さず食べるようにしましょう。

読書の秋 × 食欲の秋

14日～24日は読書旬間です。今年も読書旬間に合わせて、給食と図書室にある本がコラボします。

- ・15日…「さつまいもおくさん」より、大学いも
- ・21日…「いろいろおふろはいり隊！」より、カレーライス

たの
お楽しみに！





11月献立表



中野区立令和小学校

日	曜日	献立名		食品名		1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %			
		主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える		
1	水	ごはん	○ とうふいりハンバーグ いそびだし みそしる	牛乳 豚挽き肉 豆腐 のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 パン粉	玉ねぎ 小松菜 人参 大根	561	16.5	28.7		
2	木	ガーリックライス	○ スペインふうオムレツ ゆでやさしい やさしいスープ	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 セロリー もやし じゃがいも	617	14.7	28.3		
6	月	ツナおろしスパゲッティ	○ カラフルサラダ さつまいもパイ	まぐろ (油漬) のり 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮	大根 キャベツ きゅうり ビーマン パインアップル (缶詰)	624	14.0	29.3		
7	火	ごはん	○ すきやきふうのもの かふときゅうりのサラダ かき	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 油 じゃがいも こんにゃく 豆 砂糖	人参 白菜 ねぎ かぶ きゅうり 玉ねぎ 柿	574	15.1	25.1		
8	水	にんじんごはん	○ さけのえのきしょうゆやき きりほしだいこんのいために みそしる	牛乳 鮭 さつま揚げ だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 砂糖	人参 えのきたけ 玉ねぎ 切り干し大根 冷凍いんげん ねぎ	566	20.3	24.2		
9	木	はつがげんまいごはん	○ わかさぎのにしょくあげ やさしいのこまあえ とんじる	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 こま こんにゃ く じゃがいも	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	574	16.3	27.8		
10	金	アップルトースト	○ ポークビーンズ クルトンいりサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ キャベツ きゅうり トマトピューレー	573	17.1	34.2		
11	土	あんかけチャーハン	○ かわりパンサンスー みかん	卵 豚肉もも挽き肉 蒸しかまぼこ 牛乳 ハム	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ	ねぎ たけのこ 椎茸 人参 白菜 グリーンピース セロリ キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	568	14.8	26.3		
13	月	学習発表会振り替え休業日									
14	火	ごはん	○ ふたにくのスタミナみそやき かぼちゃのにつけ とうふしる	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖	にんにく かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜	596	18.9	27.2		
15	水	やきそば	○ だいがくいも まめとやさしいの ドレッシングあえ	豚肉 いか 牛乳 大豆	中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ こま	生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン きゅうり 蓮根 枝豆 (冷凍)	603	13.7	31.3		
16	木	ごはん	○ さばのやくみソースかけ チンゲンサイのおひたし みそしる	牛乳 さば かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 砂糖 こま	生姜 にんにく ねぎ チンゲンサイ 人参 白菜 大根	572	17.6	30.7		
17	金	こめこミックスこパン	○ ラザニア はなやさいのピクルス やさしいスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	米粉ミックス粉パン コッペ マカロニ バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ビーマン カリフラワー ブロッコリー キャベツ	616	19.3	36.5		
20	月	ごはん	○ とうふチゲ やさししゃも やさしいナムル	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ししゃも	米 油 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ いら キムチ もやし 小松菜	575	21.0	29.0		
21	火	カレーライス	○ シーフードサラダ はなみかん	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり みかん	626	13.4	27.2		
22	水	わかめうどん	○ ごへいもち だいこんとみずなのサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 味噌 まぐろ (油漬)	うどん 米 もち米 砂糖 こま 油	人参 筍 椎茸 小松菜 大根 水菜 玉ねぎ	599	14.9	26.9		
24	金	ごはん	○ さかなのもみじやき もやしとコーンのおかかあえ ずましじる	牛乳 メルルーサ チーズ かつお節 だし削り節 だし昆布 豆腐	米 マヨネーズ (卵不使用)	人参 もやし コーン缶 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	560	18.4	30.7		
27	月	コッペパン	○ とりにくのマスタードやき こまつなときのこのソテー じゃがいものポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター じゃがいも	小松菜 人参 しめじ エリンギ 玉ねぎ パセリ	623	16.6	38.6		
28	火	せきはん	○ ちくわのいそべあげ キャベツとこまつなの おひたし おいわすましじる	牛乳 竹輪 青のり だし削り節 だし削り節 小豆 かまぼこ なた	米 小麦粉 油 砂糖	キャベツ 小松菜 筍 しめじ ねぎ 三つ葉	585	16.1	22.5		
29	水	ジャンバラヤ	○ カップエッグ にんじんラペ オニオンスープ	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 卵 まぐろ (油漬) ベーコン	米 バター 油 こま	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン らっきょう エリンギ パセリ	579	16.6	34.5		
30	木	こんぶごはん	○ いかのたつたあげ やさしいからししょうゆかけ こんぶいじる	昆布 油揚げ 牛乳 いか だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	人参 生姜 小松菜 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	572	18.5	24.7		

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御承知ください。

☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。

☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	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
今月平均摂取量	587	16.6	29.4	353	94	2.3	2.9	262	0.37	0.51	33	2.2	5.7