11月給食だより

令和６年１０月３１日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士　中本　佳世子

朝夕冷え込む日が多くなり、日中の寒暖差に体調を崩して風邪などをひく人も増えてきます。衣服の調整をこまめにして、バランスの良い食事と十分な休養・睡眠をとることが大切です。また、帰宅後や食事の前の手洗い・うがいをしっかり行うようご家庭でもお声掛けください。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

命への感謝「いただきます」

私たちが食べているものは、もとをたどれば、全て生きていたものです。そうした動植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人にごちそうさま
命にいただきます

人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。

給食ができるまでには、食べ物を育ててくれる農家の方、食べ物を運んでくださる運送業者の方、給食をつくる調理員のみなさんなど、多くの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

旬の味覚を味わうことができる。

作り手の顔が分かり、安心感がある。

農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる。

輸送距離が短くなり、CO_2排出量が削減でき、環境に優しい。

11月の給食では、東京都産のあしたばを使ったチーズケーキを提供予定です♪

令和6年11月　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	献　　立	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1 金	○	ソースカツどん　けんちんじる フルーツポンチ　運動会応援メニュー	鶏肉　みそ　豆腐 油揚げ　牛乳	米　胚芽米　三温糖　油 小麦粉　サラダ油 パン粉　上白糖	キャベツ　にんじん　ごぼう こんにゃく　小松菜　みかん ねぎ　大根　白桃　黄桃	675 23.7
4 月		振替休日				
5 火		振替休業日				
6 水	○	ごもくチャーハン　しゅうまい　あおなのスープ	卵　豚ひき肉 豆腐　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　しゅうまいの皮 ごま油　でんぷん	たまねぎ　ねぎ　しょうが にんじん　干しいたけ ホールコーン　チンゲンサイ	587 24.6
7 木	○	ごはん　かみかみつくだに たまごやき　いそかあえ　いなかじる	ちりめんじゃこ　刻み昆布 糸けずり節　刻みのり　卵 鶏ひき肉　豆腐　みそ 牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　じゃがいも　ごま油	小松菜　たまねぎ　干ししいたけ にんじん　もやし　ねぎ　大根 白菜　ごぼう　こんにゃく	585 27.3
8 金	○	チリバーガー　ゆでやさいかわりソース　ポトフ	ホキ　豚肉 スライスチーズ　牛乳	ショートニングパン　油 サラダ油　三温糖　小麦粉 でんぷん　じゃがいも	にんじん　マッシュルーム たまねぎ　にんにく　しょうが セロリ　きゅうり　かぶ もやし	602 29.9
11 月	○	カレーうどん　もやしとちくわのあまずに だいがくいも	豚肉　とよはしちくわ 油揚げ　牛乳	冷凍うどん　ごま油　水あめ 三温糖　でんぷん　サラダ油 黒ごま　さつまいも	にんじん　たまねぎ　もやし 小松菜　きゅうり	585 21.4
12 火	○	たきこみごはん　こざかなのからあげ ごまあえ　ごじる	油揚げ　昆布　こいわし みそ　赤みそ　鶏肉　豆乳 大豆　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　小麦粉　ねりごま ごま　でんぷん　油	ねぎ　干しいたけ　ごぼう もやし　大根　こんにゃく にんじん　しょうが　小松菜 さやいんげん	585 23.0
13 水	○	ごはん　とうふのハンバーグ にびたし　みそしる	豚ひき肉　豆腐　鶏肉 油揚げ　みそ　牛乳	胚芽米　米　三温糖 パン粉　でんぷん さつまいも	にんじん　たまねぎ　ねぎ 干ししいたけ　キャベツ 小松菜　えのきだけ	587 25.4
14 木	○	ツナピザトースト　とうにゅうスープ　ぶどうゼリー	生クリーム　ツナ 豆乳　ミックスチーズ 粉寒天　鶏肉　牛乳	食パン　サラダ油　でんぷん じゃがいも　三温糖	ホールコーン　にんじん キャベツ　小松菜　たまねぎ ホールトマト　にんにく ぶどうジュース　ピーマン	589 25.1
15 金	○	ちゅうかどん　ビーンズポテト　わかめスープ	いか　豚肉　生わかめ 大豆　豆腐　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 ごま油　じゃがいも　油 でんぷん	にんじん　干ししいたけ　白菜 たまねぎ　小松菜　たけのこ ねぎ　えのきだけ	610 23.7
18 月	○	ふきよせごはん　さかなのごまみそやき さわにわん　みかん	鶏肉　さば　みそ 赤みそ　油揚げ　牛乳	米　もち米　サラダ油 三温糖　ごま　でんぷん	にんじん　ねぎ　大根　ごぼう しめじ　さやいんげん　たけのこ 糸こんにゃく　干ししいたけ もやし　みかん	622 28.3
19 火	○	シーフードスパゲティ　はくさいスープ あしたばチーズケーキ　地産地消メニュー	いか　豚肉　生クリーム クリームチーズ　卵　牛乳	スパゲティ　サラダ油 小麦粉　上白糖	ホールトマト　にんにく　レモン たまねぎ　にんじん　あしたば ねぎ　小松菜　白菜　パセリ	628 27.4
20 水	○	チキンライス　こまつなサラダ しろいんげんまめのポタージュ	鶏肉　生クリーム 豆乳　白いんげん豆 牛乳	胚芽米　米　三温糖 さつまいも　サラダ油	マッシュルーム　にんじん キャベツ　きゅうり　レモン パセリ　たまねぎ　小松菜	613 22.1
21 木	○	きなこトースト　ポークシチュー　コールスロー	きなこ　豚肉　豆乳 きんとき豆　牛乳	食パン　バター　はちみつ 三温糖　じゃがいも　米粉 赤ザラメ　サラダ油	にんじん　マッシュルーム たまねぎ　ホールコーン キャベツ	589 24.3
22 金	○	ごはん　さかなのこうみあげ ごもくきんぴら　こしねじる	あじ　鶏肉 みそ　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 でんぷん　ごま油　油 小麦粉　三温糖　里芋	にんじん　糸こんにゃく　ごぼう 小松菜　ねぎ　れんこん　大根 さやいんげん　こんにゃく 干ししいたけ	605 26.2
25 月	○	ごはん　のりのつくだに ししゃものごまやき　じゃがいものあげに　やさいじる	刻みのり　ししゃも 油揚げ　牛乳	米　胚芽米　ごま 三温糖　水あめ　小麦粉 じゃがいも　油	にんじん　小松菜　さやいんげん キャベツ　大根　たまねぎ	595 23.4
26 火	○	さといもごはん　おひたし　とうふのうまに　みかん	牛乳　糸けずり節 鶏肉　豆腐	米　胚芽米　サラダ油 里芋　三温糖　でんぷん	たまねぎ　ごぼう　もやし　ねぎ さやいんげん　白菜　小松菜 にんじん　干ししいたけ　みかん	587 24.6
27 水	○	ミルクパン　パリパリチキン レモンサラダ　ミネストローネ	鶏肉　コーンフレーク ベーコン　牛乳	ミルクパン　三温糖 パン粉　サラダ油　油 マカロニ　じゃがいも	にんじん　もやし　にんにく きゅうり　レモン　たまねぎ パセリ　キャベツ　セロリ	591 24.5
28 木	○	ひじきごはん　さかなのしおやき あおなとツナのあえもの　さつまじる	鶏肉　油揚げ　ひじき 鮭　ツナ　みそ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　さつまいも	にんじん　たまねぎ　大根 キャベツ　きゅうり　小松菜 ごぼう　ねぎ　こんにゃく 干ししいたけ　糸こんにゃく	603 26.7
29 金	○	みそラーメン　かふうやさい　さつまいもごまだんご	豚肉　生わかめ　赤みそ 白いんげん豆　牛乳	冷凍ラーメン　白玉粉 三温糖　サラダ油　ごま油 さつまいも　ごま	にんじん　にんにく　しょうが たまねぎ　もやし　ねぎ キャベツ　きゅうり　にら	595 26.3

※栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。
※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。