１１月給食だより

令和７年１０月３１日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

すっかり秋も深まり、肌寒いと感じることが多くなりました。この季節は、気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

「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。

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しています。

ごちそうさまでした

食事ができるまでに関わっているすべての人に「ありがとう」の気持ちを伝えるためのあいさつです。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。

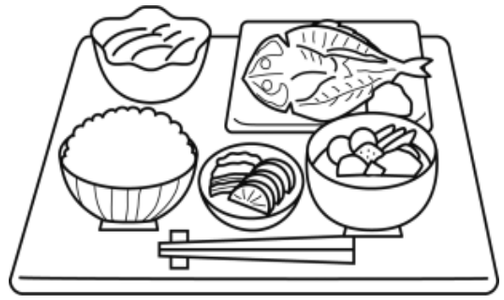
１１月は読書週間

１１月は読書週間です。そこで本を題材にした図書コラボメニューを給食で提供します。給食を通して、新しい本に出会うきっかけになればうれしいです。

★１１月１１日（火）「こんとあき」あげどん弁当より

→「あげどん」が給食にでます！楽しみにしていてください。

11月24日は「和食の日」です



「いい（11）にほん（2）しょく（4）」の語呂合わせでできた記念日です。

「和食」は日本人の伝統的な食文化であり、2013年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。多様で新鮮な食材を使用し、一汁三菜を基本として栄養バランスが整っているのが和食です。

～おすすめレシピの紹介～

「ツナひじきサラダ」

【材料（1 人分）】

ひじき	1ｇ
ツナ（油漬）	15ｇ
キャベツ	25ｇ
きゅうり	10ｇ
人参	5ｇ
酢	0.8ｇ
三温糖	0.6ｇ
しょうゆ	1.8ｇ
サラダ油	1.0ｇ

【作り方】

① キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切り、人参はせん切りに切る。
② ひじきは戻し、①の野菜とゆでる。
③ 酢～サラダ油を合わせ煮立て、ドレッシングを作る。
④ ゆでた野菜、ひじき、ツナを混ぜ合わせ、ドレッシングをあえる。

★タンパク質のツナ、カルシウム豊富なひじき、野菜もとれる給食でも大人気なメニューです。

１１がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	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
３ 月		ぶんかのひ				
４ 火		たきこみごはん わかさぎのからあげ ごまあえ ごじる	鶏肉　油揚げ　わかさぎ 豆乳　大豆　赤みそ　白みそ 牛乳	米　胚芽米　三温糖　サラダ油 でんぷん　ねりごま　ごま	人参　干ししいたけ　生姜 もやし　小松菜　大根　ねぎ ごぼう　こんにゃく	615 26.4
５ 水		きなこトースト さつまいもシチュー コールスロー	きな粉　豆乳　牛乳 生クリーム　鶏肉	食パン　バター　はちみつ 三温糖　小麦粉　さつまいも サラダ油	玉ねぎ　人参　キャベツ ﾎｰﾙｺｰﾝ	672 21..6
６ 木		ちゅうかどん トックスープ りんご	豚肉　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 でんぷん　トック　ごま油	白菜　玉ねぎ　人参　たけのこ 干ししいたけ　えのきだけ 小松菜　りんご	578 19.1
７ 金		ごはん さわらのごまがらめ きりぼしだいこんのにもの みそしる	さわら　油揚げ 赤みそ　白みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま　でんぷん サラダ油　三温糖	生姜　にんにく　しらたき 人参　切り干し大根　玉ねぎ 干ししいたけ　キャベツ 小松菜	596 25.6
１０ 月		ごはん かぼちゃのコロッケ はくさいのおひたし さわにわん	豚ひき肉　糸けずり節　鶏肉 油揚げ　牛乳	米　胚芽米　パン粉　小麦粉 サラダ油　ﾎﾟﾃﾄﾌﾚｰｸ　でんぷん	かぼちゃ　玉ねぎ　人参 白菜　大根　ねぎ 干ししいたけ	646 20.7
１１ 火		あげどん きゅうりとちくわのすのもの みそしる ぶどうゼリー	★としょコラボきゅうしょく「こんとあき」あげどんべんとう★ 卵　油揚げ　鶏肉　高野豆腐 ちくわ　わかめ　赤みそ　白みそ 刻みのり　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　三温糖 さつまいも　上白糖	玉ねぎ　人参　もやし　小松菜 きゅうり　ぶどうジュース	669 27.5
１２ 水		ツナポテトドック ビーンズサラダ とうにゅうスープ	ﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ　ツナ　大豆　牛乳 生クリーム　鶏肉　豆乳	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　じゃがいも サラダ油　でんぷん　三温糖	玉ねぎ　キャベツ　人参 小松菜　ﾎｰﾙｺｰﾝ　きゅうり	586 28.7
１３ 木		ふきよせごはん たらのしょうがふうみやき もやしのあまずに とんじる	鶏肉　たら　豆腐　豚肉　油揚 げ　赤みそ　白みそ　牛乳	米　もち米　さつまいも 三温糖　サラダ油　ごま ごま油　じゃがいも	人参　しめじ　こんにゃく ねぎ　生姜　もやし きゅうり　大根　ごぼう	591 27.5
１４ 金		ごはん ヤンニョムチキン かふうもやし たまごスープ	鶏肉　赤みそ　卵　牛乳	米　胚芽米　でんぷん サラダ油　三温糖　ごま油	ねぎ　生姜　にんにく　もやし 人参　たまねぎ　小松菜	589 21.4
１７ 月		みそラーメン ツナひじきサラダ ポテトのチーズまき	豚肉　赤みそ　なると　ツナ ひじき　ﾀﾞｲｽﾁｰｽﾞ　牛乳	蒸し中華めん　サラダ油 三温糖　春巻きの皮　小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ　もやし　ねぎ　人参 にら　生姜　にんにく キャベツ　きゅうり　レモン	587 25
１８ 火		ごはん とうふのハンバーグわふうソース じゃこあえ みそしる	豚ひき肉　豆腐　油揚げ ちりめんじゃこ　赤みそ 白みそ　牛乳	米　胚芽米　パン粉　三温糖 でんぷん　ごま油	ねぎ　人参　干ししいたけ キャベツ　きゅうり　玉ねぎ えのきだけ　小松菜	586 25.5
１９ 水		ココアパン シェパーズパイ やさいスープ みかん	牛乳　粉チーズ　鶏ひき肉 大豆　鶏肉	ココアパン　バター　小麦粉 じゃがいも　サラダ油　三温糖	玉ねぎ　人参　にんにく キャベツ　みかん	588 22.6
２０ 木		ごはん さばのかんこくやき チャプチェ あおなのスープ	さば　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま　ごま油 三温糖　春雨　サラダ油	ねぎ　生姜　にんにく　人参 キャベツ　干ししいたけ 玉ねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	582 23.2
２１ 金		ドライカレー こまつなサラダ かきたまスープ	豚ひき肉　大豆　鶏肉　卵 牛乳	米　胚芽米　小麦粉　サラダ油 三温糖　でんぷん	玉ねぎ　人参　生姜　にんにく キャベツ　きゅうり　小松菜 レモン	612 22.9
２４ 月		ふりかえきゅうじつ				
２５ 火		スパゲッティミートソース はくさいスープ さつまいもパイ	豚ひき肉　大豆　鶏肉　牛乳	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　小麦粉　サラダ油 春巻きの皮　さつまいも 三温糖	玉ねぎ　人参　生姜 にんにく　白菜　ねぎ	627 24.2
２６ 水		わかめごはん さけのねぎみそやき いそかあえ すましじる	わかめ　さけ　赤みそ　豆腐 糸けずり節　刻みのり　鶏肉 牛乳	米　胚芽米　ごま　三温糖 まめふ	ねぎ　生姜　もやし　小松菜 玉ねぎ　えのきだけ　人参	595 30
２７ 木		ビビンバ はるさめスープ りんご	卵　豚肉　赤みそ　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖 サラダ油　春雨	もやし　人参　小松菜　ねぎ 生姜　にんにく　りんご	595 23.4
２８ 金		ごはん だいずのあまからあげ とうふのうまに おひたし	大豆　豆腐　豚肉 糸けずり節　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　でんぷん	玉ねぎ　人参　白菜　たけのこ 小松菜　干ししいたけ　もやし	585 25.6

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※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。