11月　給食だより

令和８年10月30日
品川区立第三日野小学校
校　長　隈部　　洋子
栄養士

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。日々、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。

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。

11/8「いい（11）歯（8）の日」

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な〝いい歯〟を保ち、食事をおいしく食べられるように気を付けたいです。

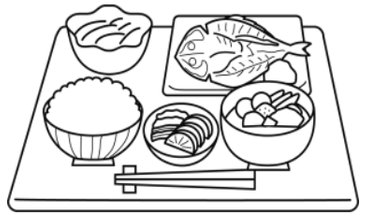
◎よくかんで食べよう。 	**◎甘いものは取り過ぎないようにしよう。** 
◎カルシウムを多く含む食べ物をとろう。 	**◎食べた後は歯を磨こう。** 

11月6日の給食では、「かみかみふりかけ」を提供予定です。
よく噛んで食べることを心がけてみましょう。

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。



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１７日（火）「ぐりとぐらとすみれちゃん」より
→「**かぼちゃのコロッケ**」が給食にでます！楽しみにしていてください！

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
2 月	○	いしかりごはん ちくわのいそべあげ はくさいのおひたし どさんこじる　『北海道』の郷土料理	鮭　あおのり　焼きちくわ 糸削り節　豚肉 みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　小麦粉　油 バター　じゃがいも	さやいんげん　にんじん　はくさい ねぎ　ホールコーン	615 24.7
3 火		ぶんかのひ				
4 水	○	チリドッグ コーンのとうにゅうスープ みかん	ミックスチーズ　大豆 ウインナー　鶏肉 牛乳　生クリーム　豆乳	コッペパン　サラダ油 三温糖　でんぷん じゃがいも	たまねぎ　にんじん　こまつな クリームコーン　ホールコーン はくさい　たまねぎ　みかん	627 25.0
5 木	○	みそラーメン かふうやさい さつまいもごまだんご	豚肉　なると　生わかめ 赤みそ　白いんげん豆 牛乳	蒸し中華麺　サラダ油　油 ごま油　ごま　さつまいも 三温糖　白玉粉	にら　たまねぎ　もやし　ねぎ にんじん　にんにく　しょうが きゅうり　キャベツ	579 22.8
6 金	○	ごはん かみかみふりかけ たまごやき とんじる　かみかみこんだて	ちりめんじゃこ　刻み昆布 糸削り節　卵　鶏ひき肉 豚肉　豆腐　油揚げ みそ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　里芋	干ししいたけ　たまねぎ　ねぎ こまつな　にんじん　ごぼう だいこん　こんにゃく	581 27.6
9 月	○	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　鶏肉 牛乳　生クリーム	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	にんじん　たまねぎ　キャベツ ホールコーン	628 21.4
10 火	○	ごはん わかさぎのからあげ のりずあえ にくじゃが	わかさぎ　ツナ きざみのり　豚肉　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 でんぷん　油　じゃがいも 三温糖	しょうが　にんじん　キャベツ こまつな　糸こんにゃく さやいんげん	607 25.3
11 水	○	ダルカレー ジュリエンヌスープ ぶどうゼリー	鶏肉　ひよこ豆 粉寒天　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 でんぷん　サラダ油 じゃがいも　三温糖	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく ぶどうジュース	634 19.9
12 木	○	ごはん さかなのごまがらめ カルちゃんだいこん さつまじる	さわら　ちりめんじゃこ 鶏肉　豆腐 みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　すりごま サラダ油　油　三温糖 でんぷん　さつまいも	にんにく　しょうが　きゅうり にんじん　だいこん　ごぼう こまつな　こんにゃく　ねぎ	624 26.4
13 金	○	ちゅうかどん ガーリックポテト たまごスープ	豚肉　鶏肉　卵　豆腐 牛乳	米　胚芽米　サラダ油　油 でんぷん　じゃがいも	たけのこ　はくさい　こまつな にんじん　たまねぎ　えのきだけ 干ししいたけ　ほうれんそう	587 21.6
14 土	○	チキンのトマトクリームスパゲティ はくさいスープ フルーツポンチ	鶏肉　ベーコン 牛乳　生クリーム	スパゲティ　小麦粉 サラダ油　上白糖	ホールトマト　マッシュルーム たまねぎ　にんにく　ねぎ はくさい　パインアップル 黄桃　みかん	598 22.8
16 月		ふりかえきゅうじつ				
17 火	○	としょコラボメニュー『ぐりとぐらとすみれちゃん』 ショートニングパン かぼちゃのコロッケ ゆでやさいかわりソース ミネストローネ	鶏ひき肉　鶏肉　牛乳	ショートニングパン　パン粉 小麦粉　ポテトフレーク サラダ油　油　三温糖	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ きゅうり　もやし　パセリ セロリ　キャベツ	654 21.8
18 水	○	ごはん とうふのハンバーグ じゃこあえ みそしる	豆腐　豚ひき肉　油揚げ しらす干し　みそ　赤みそ 牛乳	米　胚芽米　パン粉　三温糖 でんぷん　ごま油	ねぎ　干ししいたけ　にんじん きゅうり　もやし　キャベツ えのきだけ　だいこん　こまつな	576 24.6
19 木	○	わかめごはん ぎんだらのさいきょうやき おひたし とうふのうまに みかん	わかめ　たら　糸削り節 豚肉　豆腐　甘みそ 牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　でんぷん	きゅうり　にんじん　もやし こまつな　干ししいたけ　ねぎ たけのこ　はくさい　みかん	599 31.0
20 金	○	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	鶏肉　豆腐　生わかめ 赤みそ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油　油 ごま油　でんぷん　三温糖 春雨	ねぎ　干ししいたけ　にんじん にんにく　しょうが　キャベツ たまねぎ	597 20.7
23 月		きんろうかんしゃのひ				
24 火	○	あきのかおりごはん さかなのてりやき もやしのあまずに みそしる　11(いい)月 2(にほん)4(しょく)日 和食の日	鶏肉　油揚げ　鮭 みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　さつまいも 三温糖　でんぷん　ごま油	にんじん　しめじ　しょうが きゅうり　もやし　だいこん ねぎ　こまつな	592 26.8
25 水	○	ビビンバ はるさめスープ りんご	卵　豚肉　鶏肉 生わかめ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　三温糖　春雨 ごま油　サラダ油	こまつな　もやし　にんじん にんにく　しょうが　たまねぎ ねぎ　りんご	597 25.3
26 木	○	シュガーあげパン ポークシチュー レモンサラダ	豚肉　大豆　きんとき豆 牛乳	ミルクパン　グラニュー糖 三温糖　油　サラダ油 赤ザラメ　じゃがいも 小麦粉	にんじん　たまねぎ　にんにく きゅうり　もやし　レモン	618 23.8
27 金	○	ごはん さかなのこうみあげ ビーフンソテー サンラータン	あじ　鶏肉　卵　牛乳	米　胚芽米　サラダ油　油 ごま油　でんぷん　小麦粉 三温糖　ビーフン	ねぎ　もやし　キャベツ　にら にんじん　にんにく　しょうが チンゲンサイ　えのきだけ 干ししいたけ　はくさい　たけのこ	608 28.2
30 月	○	しっぽくうどん やさいとわかめのすのもの さつまいもむしパン　『香川県』の郷土料理	鶏肉　油揚げ　かまぼこ 生わかめ　卵 スキムミルク　牛乳	冷凍うどん　さつまいも 小麦粉　三温糖	だいこん　こまつな　にんじん きゅうり　キャベツ　ねぎ 干ししいたけ	583 24.2

※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。