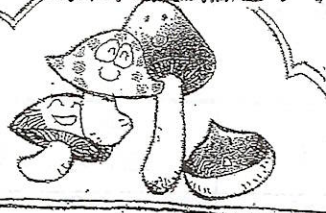


11月給食だより



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。

11月24日
和食の日

日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

1月 正月・七草



2月 節分



3月 ひなまつり



4月 入学祝い・花まつり・花見



5月 端午の節句



6月 水の朝日・田植え・夏越の祓



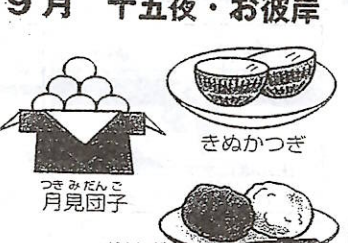
7月 七夕・土用の丑



8月 お盆



9月 十五夜・お彼岸



10月 十三夜・秋祭り



11月 七五三・亥の子*



12月 冬至・大みそか



飛竜頭
豆腐の長いものを揚げて
お正月の食卓に
かまぼこ
に食べる
しょうが?

おぼろの
おぼろの
かまぼこ
かな?

「春菊」
独特の
香りのある
野菜で
ものには
欠かせません
ゆで納豆
と煮えたら

オレンジ色
ソースをのせ
焼きます
ささげの
ソースで?

R2.10.30

	曜日	メニュー	主菜	副菜	デザートなど
1月	日	おぼろ	そば	野菜	デザートなど
2月	月			秋の味	
3月	火			文花の白	
4月	水	まるパン	ポークビーンズ	トマト	17リブサラダ、くろすけボール
5月	木	お祝い献立!	お赤飯	伊と里煮	紅白りんご汁、お祝いケーキ
6月	金	ごはん	かまぼこハンバーグ	ジャーマンポテト	カレースープ
9月	月		エビクリームライス	ささお肉サラダ	豆腐スープ
10月	火		菜の花めし	飛竜頭	ふろふき大根、ごきゅうみそ汁
11月	水		ほうとうめん		レバーコロコロサラダ、まつとろりんご酒
12月	木		マホーなす炒	ナムル	蜜炙りみそ汁
13日	金	(七五三献立)	金色ごはん	鯖	おかしやき、芋あげ揚げ、ゆはす汁、お祝いりんご
16日	月		三色そば		くるみめえ、のべい汁、おかん
17日	火		ポークチョコパル(チョコ・ポテト)	ポークビーンズ	大根油揚げ、さつま揚げ
18日	水		ごはん	ポークカレー	ドレッシングサラダ、洋梨ヨーグルト
19日	木		ごはん	家路豆腐	ひじきのマリネ、小めし南蛮
20日	金	(和食の日献立)	里芋ごはん		さばおき煮、きゅうりめえ、おかん
23日	月				勤労感謝の日
24日	火	(和食の日献立)	ごはん	里芋と豚肉の煮物	春菊納豆炊き、モの汁
25日	水		キムチうどん	じゃこ半炒	芋わかめのサラダ、フルーツかき氷
26日	木		わかめごはん	生揚げ肉みそ煮	わかめおろしソース、フコイダおめかじ
27日	金		まつまきごはん	松風おき	おぼろ汁、かき玉汁、りんご
28日	土		おしずし	伊青おき	洋風おひし、冬野菜みそ汁
30日	月		ちらしずし		

稲越小
40周年!!
11月5日稲越小
40周年を迎えます
おめでとうございます!
式典もありません給食もお祝いメニューです

七五三
子どもの成長を祝う行事です
米の収穫を終えたいろはり子ども
の成長を祈ります
和食の日「いい日本食」の日

[配布用献立表]

2020年11月 0:通常献立

市川市立稲越小学校 2020-10-21 印刷

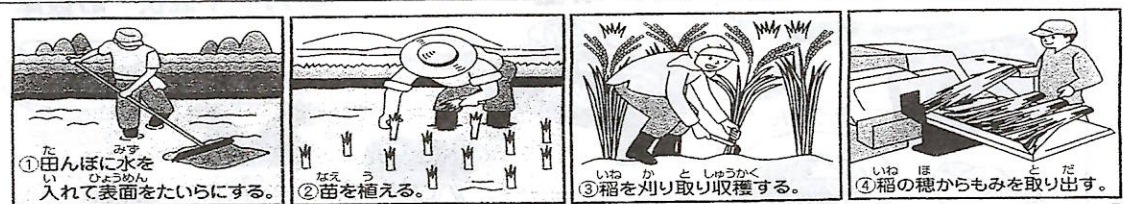
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
4水	牛乳 まるパン ホンビノス貝の米粉シチュー イタリアンサラダ くろすけボール	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、むきエビシ、ホンビノス貝、★クリーム(乳脂肪)、豆乳、ガラ(鳥)、★プロセステーズ、ローズハム、★クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	★まるパン、なたね油、じゃがいも、★バター、上白糖、さつまいも、三温糖(県給)、★有塩バター	にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰(希釈)、こまつな、ぶなしめじ、レタス、きゅうり、トマト、キャベツ、ポッカレモン果汁	733 kcal 23.9 g 29.2 g 2.2 g	24火	<和食の日パート2> ごはん 里芋と豚肉の煮物 春菊の納豆あえ きのこ汁	★牛乳、豚モモ(赤肉)、凍り豆腐、まさば、挽きわり納豆、★サイコロチーズ、きざみ海苔、まさば(さば節)	精米、さといも、板こんにやく、上白糖	ごはん、ぶなしめじ、にんじん、玉葱、さやいんげん、干し椎茸、しゆんぎく、はくさい、えのきたけ、こまつな、まいたけ、ねぎ	603 kcal 28.3 g 14.8 g 1.9 g	
5木	<稲越小40周年お祝い献立> 赤飯 イカと里芋の旨煮 紅白あらははんべん汁 お祝いケーキ	★牛乳、あずき(乾)、焼竹輪、紫イカ短冊、紅白はんべんあらは、生わかめ、かえり煮干し、★たまご、★ホイップ&ホイップ	精米、もち米、ごま(いり)、さといも、角切こんにやく、三温糖、なたね油、上白糖、★無塩バター、粉糖、くるみ(いり)	だいこん、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、えのきたけ、こまつな、ポッカレモン果汁、みかん缶詰	778 kcal 25.6 g 23.7 g 2.1 g	25水	牛乳 キムチうどん 大豆入りジャンボ餃子 茎ワカメのサラダ フルーツ寒天	★牛乳、豚中型種モモ(脂身付き)、豚ひき肉、大豆(国産・乾)、くきわかめ、寒天	★冷凍うどん、ごま油、★ぎょうざの皮、菜種サラダ油、三温糖、なたね油、上白糖	にら、だいこん、だいこん葉、はくさい(キムチ漬け)、にんじん、ねぎ、はくさい、玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり、レタス、キャベツ、トマト、もも(缶詰果肉)、りんご、パインアップル(缶詰)、みかん缶詰、温州蜜柑缶詰	668 kcal 24.5 g 20.1 g 2.0 g	
6金	牛乳 ごはん かくれんぼハンバーグ ジャーマンポテト カレースープ	★牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、いんげんまめ(ゆで)、ひよこまめ(乾)、ベーコン、ガラ(鳥)	精米、★パン粉(生)、上白糖、くずでん粉、じゃがいも、★バター	玉葱(冷凍)、むき枝豆、ぶなしめじ、えのきたけ、パセリ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな	632 kcal 24.6 g 18.2 g 1.9 g	26木	牛乳 わかめごはん 生揚げの肉味噌煮 わかさぎおろしソース フロコリーおほかた和え	★牛乳、花むすび、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、生揚げ、★わかさぎ、削り節	精米、上白糖、なたね油、じゃがいも、澱粉、三温糖	にんじん、玉葱、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、しょうが、さやいんげん、えのきたけ、だいこん、わけぎ、フロコリー、キャベツ、とうもろこし缶詰(希釈)	676 kcal 29.7 g 22.8 g 2.2 g	
9月	牛乳 エビクリームライス ささみ豆サラダ 豆腐のスープ	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、むきエビシ、豆乳、ガラ(鳥)、白インゲン豆、鶏若鶏肉(皮なし)、絹ごし豆腐	精米、なたね油、★バター、米粉、サラダ油、上白糖、ごまペースト(白)	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、(冷凍)むき枝豆、とうもろこし缶詰(希釈)、きゅうり、キャベツ、だいこん、テンゲンツァイ	609 kcal 24.4 g 18.6 g 2.2 g	27金	牛乳 さつまいもごはん 松風焼き かぶ柚子香り甘酢漬け かきたま汁・りんご	★牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、★たまご、かえり煮干し	精米、もち米、さつまいも、ごま(いり)、★パン粉(乾燥)、三温糖、なたね油、かたくり粉	玉葱、しょうが、ねぎ、かぶ、かぶ(葉)、ゆず(果汁、生)、えのきたけ、にんじん、こまつな、りんご	644 kcal 25.5 g 17.9 g 2.4 g	
10火	牛乳 菜っ葉飯 飛竜頭 ふろふき大根 もずく入りみそしる	★牛乳、木綿豆腐、ワトフルフルーツ、すり身、かつお加工品(かつお節)、まさば(さば節)、もずく(塩蔵、塩抜き)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かえり煮干し	精米、ながいも、澱粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	だいこん葉、菜めしの素、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	632 kcal 23.9 g 21.6 g 2.0 g	28土	牛乳 おしずし イカの青のり焼き 洋風おひたし 冬野菜みそ汁	★牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、★細切り玉子(県給)、いか、鹿の子目40g、あおのり、★パルメザンチーズ、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かえり煮干し	精米、三温糖	しょうが、干し椎茸、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、はくさい、ねぎ、だいこん、だいこん葉、ごぼう	628 kcal 30.2 g 15.1 g 2.8 g	
11水	牛乳 ほうとうめん レバーのコロコロサラダ さつまいもりんご煮	★牛乳、豚モモ(脂身付き)、まさば(さば節)、豚肝臓	★冷凍うどん、角切こんにやく、なたね油、澱粉、三温糖、さつまいも、★バター、上白糖	にんじん、ごぼう、ねぎ、玉葱、こまつな、西洋かぼちゃ、しょうが、きゅうり、だいこん、レタス、キャベツ、りんご	601 kcal 22.2 g 15.5 g 2.1 g							
12木	牛乳 マーボーなす丼 ナムル 豆乳黒蜜ゼリー	★牛乳、豚ひき肉、豆乳、★生クリーム、エースアガー、きな粉(大豆)	精米、なたね油、澱粉、ごま油、三温糖(県給)、ごま(いり)、上白糖、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉葱、なす、こまつな、りよくとうもやし	632 kcal 20.8 g 22.7 g 0.9 g							
13金	<七五三献立> 金色ごはん 鮭の紅葉焼き しめじ茎ワカメ炒め すまし汁・お祝いプリン	★牛乳、生鮭切身、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)、湯葉(干し)、なると、絹ごし豆腐、かつお加工品(かつお節)、★たまご、★ホイップ&ホイップ	精米、きび(精白粒)、三温糖、ごま(いり)、ごま油、上白糖	にんじん、パセリ、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、みかん缶詰	750 kcal 32.3 g 28.4 g 2.5 g							
16月	牛乳 三色そばろご飯 クルミあえ のっぺい汁 みかん	★牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、豆乳、油揚げ、まさば(さば節)	精米、三温糖、ごま(いり)、上白糖、なたね油、くるみ(いり)、三温糖(県給)、さといも、澱粉	こまつな、しょうが、キャベツ、りよくとうもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、温州蜜柑(早生、生)	636 kcal 24.3 g 18.5 g 2.1 g							
17火	牛乳 セレクトチョコパン ポーキングス 大根じゃこサラダ	★牛乳、★クリーム(乳脂肪)、大豆、いんげんまめ(乾)、豚モモ(脂身付き)、ベーコン、★パルメザンチーズ、小魚ちりめん	★まるパン、★ミルクチョコレート、スライスアーモンド、じゃがいも、三温糖、なたね油、上白糖、ごま(乾)	にんにく、にんじん、玉葱、トマト水煮缶詰、さやいんげん、だいこん、レタス、きゅうり、キャベツ、ポッカレモン果汁	744 kcal 24.6 g 35.8 g 2.1 g							
18水	牛乳 ご飯 ポーカレー ドレッシングサラダ 洋梨ヨーグルト	★牛乳、豚モモ(脂肪なし)、あさり水煮レトルト、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト(全脂無糖)、★ブルガリアヨーグルト	精米、じゃがいも、純粋はちみつ、なたね油、★バター、オリーブ油、三温糖、上白糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、レタス、きゅうり、キャベツ、トマト、だいこん、西洋なし(缶詰)	642 kcal 20.9 g 17.5 g 2.1 g							
19木	牛乳 ごはん 家常豆腐 ひじきマリネ 小アジ南蛮漬け	★牛乳、豚肩(脂身付き)、生揚げ、干しひじき、焼竹輪、★小鯨ドレス	精米、なたね油、三温糖、くずでん粉、ごま油、澱粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、にら、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、ねぎ	686 kcal 29.5 g 24.7 g 2.3 g							
20金	<和食の日献立パート1> 里芋ごはん さばの味噌煮 きゅうりの土佐和え さわにわん・柿	★牛乳、こんぶ、鯖切身三枚下、鯉節ソフト薄削り、油揚げ、まさば(さば節)	精米、さといも、三温糖	ぶなしめじ、さやいんげん、しょうが、きゅうり、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸、ひらたねなし M	607 kcal 27.1 g 19.5 g 2.3 g							

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650Kcal	27.0g	19.6g	2.0g
11月 平均値	663Kcal	25.7g	21.3g	2.1g

※上記は、中学年摂取量です。換算率は、低学年0.9高学年1.1です。



Q1 下の絵は、お米を収穫するまでに行う大事な作業です。作業の名前を[]に書きましょう。



Q2 お米はいろいろな食品に加工されています。お米の加工品に○をつけましょう。



こたえ Q1: [代かき] → [田植え] → [稲刈り] → [脱穀] Q2: ②⑤⑥⑧⑩ (①は砂糖、③ははぶどう、④は緑豆やいも類からとれたでんぷん、⑦は魚、⑧は大豆の加工品)

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています