

11月 給食献立表

令和6年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日			
<p>【BOOKメニュー給食】</p> <p>11月5日から16日の読書週間にあわせて、物語に登場する料理を給食で提供します。</p> <p>どのような料理なのか、物語では誰がどのように作っているのか、本を読んで確認してみてください。</p> <p></p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>学習発表会で各学年が発表する内容とコラボして献立を考えました。お楽しみに！</p>	<p>【和食の白】</p> <p>11月24日は日本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「和食の日」です。21日の献立は「和食の日」にあわせて、和食献立にしました。出汁や季節の食材を味わって食べてほしいと思います。</p> <p> 11月24日は「和食」の日</p> <p>【赤坂ベーカリー給食】</p> <p>赤坂ベーカリー給食では給食室で生地からパンを手作りします。焼きたてのパンを提供します。</p>	<p>1日</p> <p>【BOOKメニュー】</p> <p>北海道みそで作るみそラーメン</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>ぐりとぐらの</p> <p>かぼちゃドーナツ</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>『ぐりとぐらとすみれちゃん』に登場するかぼちゃドーナツをイメージして作ります。みそラーメンは鶏ガラスープと北海道みそをあわせてスープを作ります。</p>	<p>4日</p> <p></p> <p>振替休日</p>	<p>5日</p> <p>【BOOKメニュー給食】</p> <p>バター香るともろこしご飯</p> <p>鮭のもじ焼き</p> <p>野菜のおひたし</p> <p>サムゲタンスープ</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>小説『オルタナート』に登場するともろこしおにぎり(給食ではご飯として提供)とサムゲタンスープを献立に取り入れました。</p>	<p>6日</p> <p>【BOOKメニュー給食】</p> <p>ウーフのはちみつトースト</p> <p>チリコンカン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>『くまの子ウーフ』の物語には「はちみつ」が登場します。はちみつトーストははちみつとバターを混ぜて、食パンにぬって、オーブンで焼いて作ります。</p>	<p>7日</p> <p>親子丼</p> <p>野菜のからしあえ</p> <p>いのこもち</p> <p>牛乳</p> <p>いのこもちは旧暦の亥の月(11月)の亥の日に食べられてきたおもちです。給食ではあんこを包んだおもちにきなこをかけます。</p>	<p>8日</p> <p>【商店街コラボ給食】</p> <p>雑穀ご飯</p> <p>びのさんのトマトチキン煮</p> <p>バジルドレッシングサラダ</p> <p>手作りりんごジャムヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>港区三田にあるレストラン「びのぐら〜ちえ」のシェフがメニューを考えてくれました。トマトチキン煮はポタージュのようなマトソースに仕上げます。</p>
<p>11日</p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>甘辛豚丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>スイミーフルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>2年生は学校での1日を発表します。国語で学習する「スイミー」がフルーツポンチにかかっているかも…</p>	<p>12日</p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>ドリア</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>5年生は音楽劇を演じます。ミネストローネの中には音楽にまつわるものが入っています。探してみてください。</p>	<p>13日</p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>長崎ちゃんぼんめん</p> <p>焼きししゃも</p> <p>いもけんぴ</p> <p>牛乳</p> <p>3年生はグループで赤坂のまちについて発表します。赤坂にゆかりのある歴史上の人物に関連した料理にしました。</p>	<p>14日</p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>ABCスープ</p> <p>アップルゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>4年生は英語交じりのクイズ劇を演じます。ABCスープにはアルファベットのマカロニが入っています。ジャンバラヤはアメリカで誕生した料理です。</p>	<p>15日</p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>パスポートパン</p> <p>チキンホワイトシチュー</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>6年生は劇「夢から醒めた夢」を演じます。物語にでてくるパスポートをイメージしたトーストパンを作ります。</p>			
<p>16日(土)</p> <p>【学習発表会給食】</p> <p>マーボー豆腐丼</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>くじらぐも? 杏仁豆腐</p> <p>オレンジジュース</p> <p>1年生は「くじらぐも」の劇を演じます。杏仁豆腐をよく見るとくじらぐもが浮かんでいるかも…</p>	<p>19日</p> <p>麦ご飯</p> <p>ホキと野菜の黒酢あえ</p> <p>中華風コーンスープ</p> <p>牛乳</p> <p>ホキと野菜の黒酢あえは片栗粉をまがして油であげたホキと野菜をスープで煮こみ、黒酢をあえて作ります。黒酢は玄米を発酵させるため、色が黒くなります。</p>	<p>20日</p> <p>【誕生日給食】</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>三色ピクルス</p> <p>ティラミス風チーズケーキ</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>ティラミス風チーズケーキはマスカルポーネチーズ、クリームチーズ、牛乳、生クリーム、卵で生地を作り、上からココアをかけてティラミス風に仕上げます。</p>	<p>21日</p> <p>【和食の白】</p> <p>ご飯</p> <p>羅臼天然ぶりのてりやき</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>切り干し大根の炒り煮</p> <p>牛乳</p> <p>和食の白にちなんで、和食献立です。和食は旬の食材を使ったり、出汁を使ったりするのが特徴です。伝統的な文化として世界無形文化遺産にも登録されています。</p>	<p>22日</p> <p>【食べ比べ給食】</p> <p>さつまいものカレーライス</p> <p>わかめサラダ</p> <p>りんご食べ比べ</p> <p>(サンふじ・シナノゴールド)</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>今月の食べ比べは「りんご」です。サンふじは袋がけをせずに日光をあてて育てたため、甘みが強くなります。シナノゴールドは果汁が多く、しっかりとした食感が特徴です。</p>			
<p>25日</p> <p>秋のかきあげ丼</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>熊本県産早香</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいも、野菜、いか、えびを水溶き片小麦粉であわせて、油であげてかきあげにします。早香は温州みかんとポンカンを配合してできた品種です。</p>	<p>26日</p> <p>キムタクご飯</p> <p>卵焼き</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>キムタクご飯はキムチとたくあんを混ぜたご飯です。長野県の学校栄養士がたくあんを食べたほしいという思いから誕生した料理です。</p>	<p>27日</p> <p>【ラッキーアイテム】</p> <p>ご飯(福島県産コシヒカリ)</p> <p>肉豆腐</p> <p>カボポテサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>コシヒカリは日本で最も栽培されている品種です。福島県会津地方で栽培したコシヒカリを使用します。カボポテサラダはかぼちゃとじゃがいもを使って作ります。</p>	<p>28日</p> <p>じゃこ麦ご飯</p> <p>ジャンボあげぎょうざ</p> <p>中華風スープ</p> <p>牛乳</p> <p>ジャンボあげぎょうざは一般的なぎょうざ5個分の具を直径16センチの大きなぎょうざの皮に包み、油であげて作ります。</p>	<p>29日</p> <p>【赤坂ベーカリー給食】</p> <p>手作りさつまいもパン</p> <p>チキン&クラムチャウダー</p> <p>野菜ソテー</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>赤坂ベーカリーのパンはパン作りに適した強力粉、北海道産「春よ恋」を使用します。もちもちに仕上がるように30分しっかりこねて生地を作ります。</p>			
<p>★11月の給食目標★</p> <p>「感謝の気持ちをもって食事をしよう」</p>		<p>【11月平均栄養素等摂取量(4年生)】</p> <p>エネルギー:648kcal たんぱく質:25.6g</p>	<p>ホームページ</p> <p>給食ブログ→</p>				