

11月 給食献立表

令和8年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園西校舎

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月31日(土)	3日	4日(小B時程・中45分時程)	5日(交流給食5年生・9年生)	6日(小B時程・中45分時程)
【学習発表会コラボ給食】 ハヤシライス ツナ海藻サラダ パンプキンプリン 乳酸菌飲料	文化の日 	【BOOKメニュー給食】 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	【BOOKメニュー給食】 スパゲティミートソース 野菜スープ ラ・フランス 牛乳	【BOOKメニュー給食】 手作りカレーパン クラムチャウダー シャインマスカット 牛乳
西校舎の学習発表会に合わせ、パンプキンプリンにはチョコレートで作った音符を飾ります。 ※11月2日(月)振替休業日のため給食はありません。		BOOKメニュー第一弾は、10月11日に102歳でお亡くなりになった神沢利子作の「ウーフとツネ」とミミちゃんです。 家に帰るとツネは、調子の悪いお母さんと弟のコンのために夕ご飯を作ります。ツネが作ったきんぴらごぼうとみそ汁を再現します。	BOOKメニュー第二弾は、瀬尾まいこ作の「そしてパトンは渡された」です。 血の繋がらない親の間に「リレー」され、現在は3人目の父親と暮らす高校2年生の主人公が成長していく様子を描いた作品です。作品の中には、父親が作る料理が登場します。 今回は、ミートソーススパゲティと野菜スープを再現します。	BOOKメニュー第三弾は、土屋さき子作の「謎の香りはパン屋から」です。第5章のカレーパンを再現します。 漫画家志望の女子大学生がアルバイトをするベーカリーを舞台に、日常の謎を解く連続ミステリーです。
9日(小B時程)	10日(小B時程)	11日(小B時)	12日(小B時程)	13日(交流給食5年生・8年生)
【はしチャレンジ給食】 ご飯 さばのねぎみそかけ ひじきの煮物 すいとん汁 牛乳	【商店街コラボ給食】 茶飯 新橋お多幸おでん 野菜の塩昆布和え みかん 牛乳	きな粉揚げパン 肉団子スープ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	【北海道郷土料理】 ターメリックライス スープカレー じゃこツナ海藻サラダ シーベリーゼリー 牛乳	【食比べ給食】 チンジャオロース丼 中華風コーンスープ りんご食比べ 牛乳
ねぎみそは、長ねぎを細かく刻み、みそ・砂糖・みりん・酒・しょうゆなどと合わせてよく煮て作る調味料です。焼き魚や豆腐、おにぎりなどに添えて食べたり、炒め物の調味料として使われます。給食では、焼いたさばの上からねぎみそをかけます。	港区商店街コラボメニューです。主菜のおでんは新橋にある老舗店の「お多幸」の料理長にレシピを監修していただきました。 具材は、とりひき肉を使ったつくね、卵、大根です。朝からじっくり煮込んで、味をしっかりと染みこませます。	揚げパンは、コッパンを油で揚げて、砂糖やきな粉をまぶした給食では定番のメニューです。 揚げパンの発祥は、1952年頃、東京都大田区立綱町小学校で、風邪で休んだ児童に栄養をつけてもらうため、時間が経過してかたくなったパンをおいしく食べてもらうために考案したことが始まりだとされています。	スープカレーは、北海道札幌市発祥の料理です。とろみのないサラサラのスープ状のカレーに、肉や野菜が入っています。ご飯をスプーンですくってスープに浸しながら食べます。 シーベリーは、別名サジーと呼ばれ、北海道で有機栽培に成功した果物です。	今月の食比べ給食はりんごです。「なかのきらめき」と「ぐんま名月」を食べ比べします。「なかのきらめき」は、皮は黄色く、赤い果肉をしている希少なりんごです。「ぐんま名月」は、皮が黄色ですが、日光に当たっている部分が赤色の皮になっているりんごで、こちらも希少なりんごです。
16日(小B時程)	17日(小B時程・中期末考査時程)	18日(小B時程・中期末考査時程)	19日(小B時程・中期末考査時程)	20日(小B時程・中45分時程)
深川風卵とじ丼 野菜のごま酢和え けんちん汁 牛乳	【国際理解給食:アメリカ合衆国】 ブルドポークオーバーライス ロースポテト ABCスープ 牛乳	【5組リクエスト給食】 みそラーメン ジャンボあげぎょうざ オレンジゼリー 牛乳	【誕生日給食】 シーフードクリームライス ツナと野菜のサラダ スイートポテトパイ 牛乳	【和食の日献立】 吹き寄せご飯 きびなごの米粉焼き 北海道みその石狩汁 牛乳
東京都の郷土料理である深川丼をアレンジし、あさり、とり肉、玉ねぎを煮て、たまごでとじた丼ぶりにしました。 給食に使用する小松菜は、東京都産のものを使用しています。	7年生は社会科で地理の学習が始まります。世界には7つの大陸があり、アメリカは、北アメリカ大陸にある国です。ブルドポークは、豚肉を長時間かけて焼いて、酸味のあるソースをかけて食べるアメリカ南部のバーベキュー料理です。	赤坂学園では、児童生徒からのリクエストも取り入れて給食献立作成をしています。 1学期に5組よりリクエストのあった献立になります。 ぎょうざの皮は、直径15cmの特注品です。	今月の誕生日デザートは、旬のさつまいもを使ったスイートポテトパイです。うらごしたさつまいもに生クリーム、砂糖、牛乳を入れて、さつまいもクリームを作り、パイ皮に包んで焼きます。	11月24日の「和食の日」にちなんで、和食献立です。吹き寄せとは色とりどりの紅葉が集まった様子を表した料理をいいます。 人参をいちごやもみじの形にし、秋の食材である果をご飯にのせます。
23日	24日(小B時程)	25日(小B時程・中45分時程)	26日	27日(交流5・7年生)
【和食の日給食】 ご飯 ぶり大根 仙台みその豚汁 抹茶豆腐ケーキ 牛乳	【和食の日給食】 きんぴらご飯 五目卵焼き 信州みそのきのこ汁 牛乳	【和食の日給食】 きんぴらご飯 五目卵焼き 信州みそのきのこ汁 牛乳	【赤坂ベーカリー】 手作りダイスチーズパン ポトフ 夢オレンジ 牛乳	【郷土料理給食:山梨県】 甲州みそのかぼちゃほうとう イカのかんとう揚げ 特別栽培農産物:富有柿 牛乳
麺の原料により、みそは、米みそ、麦みそ、豆みその3種類と、これらを混合した調合みそに分けることができます。仙台みそは、米みそ一種で、大豆の比率が高く、辛口の赤みそとして知られています。 抹茶豆腐ケーキの抹茶は11月が旬です。抹茶、卵、ホワイトチョコレートを混ぜて焼いたケーキを作ります。	信州みそは、長野県が発祥のみそです。信州みそは米麹を使っていますので、代表的な米みそとなります。 きのこ汁には、しめじ・白しめじ・えのきをを使用しました。長野県は、きのこの生産量日本第1位です。	信州みそは、長野県が発祥のみそです。信州みそは米麹を使っていますので、代表的な米みそとなります。 きのこ汁には、しめじ・白しめじ・えのきをを使用しました。長野県は、きのこの生産量日本第1位です。	今月の赤坂ベーカリーはダイスチーズを生地に練りこんで作るダイスチーズパンです。 生地には乳製品を使用せず、豆乳と豆乳バターで作ります。生地には小麦粉「善よし恋」を使用します。 夢オレンジは、紅まどなどと同じ品種で、酸味が少なく、糖度が高い柑橘です。	山梨県の郷土料理です。 小麦粉と水で練ったほうとうめんを、たっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮こんだものです。 甲州みそは、米麹と麦麹をミックスした「合わせみそ」です。 富有柿は、11月が旬の柿で、日本では生産量が最も多い品種です。
30日(小B時程・中45分時程)	11月24日は「和食の日」			
【有機栽培米使用給食】 金芽米の五目炊き込みご飯 カレイの米粉揚げ かきたま汁 あずき白玉団子 牛乳	【和食の日】 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。24日の「和食の日」にあわせて、前後合わせて三日間を和食給食にしました。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。世界無形文化遺産にも登録されています。			
港区では、ゆかりのある連携自治体産の精米を購入し各学校に必要な量の1/2が配送されています。11月は、北海道旭川市産の有機栽培米からできた金芽米です。金芽米は、食物繊維が豊富な部分を残して精米された白米の総称です。今回は、金芽米と味付けした具材を混ぜた炊き込みご飯にします。	【茶育プロジェクト】 農林水産省は、茶の消費量が長期的に減少する中、子どもの頃から茶に親しむ習慣を育むため、学校での茶を活用した茶育を推進する「茶育プロジェクト」を令和5年1月から実施しています。赤坂学園西校舎では、11月24日の和食の日に合わせて、抹茶を使用したケーキを出します。新茶の旬は、4月下旬～5月で、抹茶の新茶は、11月です。今回は、抹茶を使用します。			
	【BOOKメニュー給食】 全国秋の読書週間は10月27日～11月9日です。これにあわせて、赤坂学園西校舎では、11月4日～6日までBOOKメニュー給食にしました。本に登場する料理を給食で提供します。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。			
			★11月の給食目標★ 「箸を正しく使う」 給食を食べるときは箸の持ち方や使い方に注意して意識しましょう。箸を置くときはおぼんの手前に横向きで置くようにしましょう。食器の上に乗せるのはマナー違反です。マナー違反の箸の置き方を嫌い箸と言います。	
			【11月平均摂取栄養素量(高学年)】 エネルギー:765kcal たんぱく質:32.4g 【11月平均摂取栄養素量(中学生)】 エネルギー:805kcal たんぱく質:34.1g	
			給食の写真や調理中の様子をホームページに掲載しています。ご覧ください。	

赤坂学園ホームページ