



11月 給食献立表



令和5年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>歯を大切にしていますか? こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!</p>  <p>11月8日は いい歯の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 甘い菓子や飲み物 歯みがきはめんど あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物 		<p>1日</p> <p>豚キムチ丼 じゃが芋ときゅうりの中華和え ねぎ塩わかめスープ 牛乳</p> <p>2日</p> <p>ごはん ひごの屋の柔らかチキン南蛮 しおこんぶ 塩昆布の炒め無限キャベツ 骨付きチキンのうま味スープ 牛乳</p> <p>3日</p>  <p>文化の日</p> <p>港区内の飲食店とのコラボ給食です。今回は、青山にある焼き鳥店「ひごの屋」さんに、お店の自慢レシピを教えていただきました。</p>		
<p>6日</p> <p>鶏肉とさつまいものご飯 鯖のゆず塩焼き ひじきとキャベツの炒め煮 じゃが芋と小松菜の味噌汁 牛乳</p>	<p>7日</p> <p>秋の根菜カレー ツナと白菜のサラダ おかしな焼き芋 牛乳</p> <p>小学生給食試食会</p>	<p>8日</p> <p>鶏ごぼうピラフ 根菜とミートボールの和風ポトフ カリカリじゃこサラダ 牛乳</p> <p>いい歯の日</p>	<p>9日</p> <p>五目おこわ かき玉汁 大学芋 牛乳</p>	<p>10日</p> <p>大根めし 手作りさつまいも揚げ 糸寒天のサラダ 牛乳</p>
<p>ひじきには、血液を作るもとになる「鉄分」が豊富に含まれています。鉄分は、不足しがちな栄養素のひとつです。しっかり食べましょう。</p>	<p>今回のカレーには、大根やれんこん、きのこなど、今の季節においしくなる食材をたくさん使いました。味わって食べましょう。</p>	<p>11月8日は、「いい歯の日」です。健康で丈夫な歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。じっくり噛んで、味わって食べましょう。</p>	<p>大学芋は、さつまいもに甘い蜜を絡めた料理です。今回の給食では、さつまいもと一緒に大豆も使って、栄養満点です!</p>	<p>今日のさつまいも揚げは、給食室で手作りしています。みじん切りの野菜と魚のすり身を合わせてひとつずつ形を作り、油で揚げています。</p>
<p>13日</p> <p>あぶたま丼 豆腐とわかめのすまし汁 小豆白玉団子 牛乳</p>	<p>14日</p> <p>ごはん ひじき入り鶏そぼろ おでん 秋のフルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>中学生給食なし</p>	<p>15日</p> <p>ミルクパン かぼちゃコロッケ きのこの豆乳クリームスープ 果物(りんご) 牛乳</p> <p>中学生給食なし</p>	<p>16日</p> <p>いなり散らし 小あじの唐揚げ 高野豆腐と野菜の旨煮 牛乳</p>	<p>17日</p> <p>ビーンズミートライス コールスローサラダ タピオカ入りフルーツポンチ 牛乳</p> <p>誕生日給食</p>
<p>今日の主食は、「油揚げ」と「卵」を使った「あぶたま丼」です。だしの味がよく染み込んだ油揚げが、優しい味わいです。</p>	<p>寒い季節に嬉しい「おでん」が登場です。今日のおでんには、ちくわ、ちくわが、さつまいも、揚げ、がんもどき、うずらの卵、大根などが入っています。</p>	<p>かぼちゃは夏に収穫される「夏野菜」の仲間ですが、水分が抜けて甘味が増し、おいしくなるのが、秋から冬にかけての時期です。</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作ります。豆腐がスポンジ状になるので、だし汁をぐんぐん吸い込みます。</p>	<p>11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆今月のお祝いデザートは、もちもちのタピオカが入ったフルーツポンチです。</p>
<p>20日</p> <p>カツオめし ねぎ塩レモンサラダ 五色汁 牛乳</p> <p>食育の日(19日) ～東京都の郷土料理～</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 魚の麦味噌焼き 卵の花の炒め煮 白菜の味噌汁 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>22日</p> <p>マーボー丼 もやしと小松菜のナムル 大根もち 牛乳</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24日</p> <p>ごはん・エコふりかけ めかじきのねぎま風煮 野菜のだし浸し 江戸旨味噌汁 牛乳</p> <p>和食の日</p>
<p>カツオめしは、高知県の郷土料理です。漁師の方々で作っていた料理が、家庭に広まったのだそうです。</p>	<p>月に1回のラッキーアイテムの日です。星型とハート型の人参がクラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪</p>	<p>大根もちは、大根おろしと白玉粉をこね合わせて焼いて作ります。さっぱりした味ともちもち食感がくせになります。</p>	<p>11月24日は、和食の日です。栄養バランスや彩りの良さ、その土地の食材を生かした郷土料理など、和食には多彩な魅力があります。</p>	
<p>25日(土)</p> <p>エリンギとベーコンのスープスパゲティ グリーンサラダ もちもちかぼちゃドーナツ 牛乳</p> <p>中学生給食なし</p>	<p>27日(月)</p> <p>ごはん 坦々スープ ラーパーツァイ 牛乳</p> <p>小学生給食なし</p>	<p>28日(火)</p> <p>吹き寄せご飯 鶏そぼろと長ねぎの卵焼き 白玉団子汁 果物(みかん) 牛乳</p>	<p>29日(水)</p> <p>五目あんかけ焼きそば フルーツ杏仁豆腐 牛乳</p>	<p>30日(木)</p> <p>キャロットライス ブイヤベース ブラマンジェ 牛乳</p>
<p>デザートのかぼちゃドーナツは、豆腐と白玉を生地に加えているので、もちもちの食感に仕上がります。</p>	<p>ラーパーツァイは中華料理のひとつで、甘酢味の即席漬けです。寒い時期においしい白菜を使って作ります。</p>	<p>吹き寄せご飯は、人参をもみじ、さつまいもをちょうろの形に型抜きして飾り、紅葉が吹き寄せる秋の情景を表現しています。</p>	<p>中国生まれの杏仁豆腐は、日本でも人気のデザートのひとつ。もともとは、苦い薬を飲みやすくするために生まれたそうです。</p>	<p>ブイヤベースは、フランス生まれの料理です。売れ残った魚や骨が多くて食べにくい魚を煮込み料理に使ったのが、この料理の始まりと言われています。</p>
<p>☆ 11月給食目標 ☆ 「感謝の気持ちで食事をしよう」</p>				
<p>給食がみなさんの元に届くまでには、食材の産地の方、それを学校まで届けてくれた方、そして給食を作ってくれる調理員さんなど、たくさんの方が関わっています。「おいしく食べてほしい」「残さず食べてほしい」という気持ちを受け取って、感謝して食べましょう。</p>				