

# 11月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
1	金	○	ご飯 鶏ソースカツ 秋の具だくさんみそ汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 みそ ハム	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 さつま いも 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 長 ねぎ 緑豆もやし	665	26.9	<b>大空町産じゃがいも(6日)</b> 北海道大空町と稲城市は姉妹都市で、 それぞれの特産の野菜や果物を交換す る交流を行っています。稲城市からは梨 を送り、大空町からは掘りたてのじゃが いもが届きます。この日の冬野菜のスー プ煮に、大空町から届いたじゃがいもを 使います。 	
5	火	○	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけしらたき 緑 豆もやし えのきたけ ほう れん草	600	27.0		
6	水	○	デニッシュパン 冬野菜のスープ煮 こんにゃくとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ	デニッシュパン 米ぬか 油 じゃがいも 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 キャ ベツ ブロッコリー 緑豆も やし こんにゃく パプリカ きゅうり	644	20.9		
7	木	○	ルーローハン(ご飯) 白菜と肉団子のスープ ミックスゼリーポンチ	牛乳 肉団子 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ももゼリー リン ごゼリー	人参 玉ねぎ きくらげ 白 菜 生姜 にんにく たけの こ エリンギ 小松菜 もも	639	22.3		
8	金	○	ご飯 かつおの甘辛揚げ かぼちゃのみそ汁 くきわかめのきんぴら	牛乳 かつお みそ 豚 肉 くきわかめ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人 参 大根 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく いんげ ん	621	27.4		<b>いい歯の日(8日)</b> 11月8日は「いい歯」の日です。いい 歯をつくるには、毎日の歯磨きはもちろ んのこと、歯を丈夫にするカルシウムをと ることや食べ物をしっかり噛むことが、と ても重要です。 いい歯の日の献立には、「よく噛んで 食べましょう」という思いをこめて、噛み ごたえのあるかつおや、ごぼうとくきわか めを使った炒め物を取り入れました。 
11	月	○	☆こまったさんのカレー (ポークカレー(麦ご飯)) ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大 豆	麦ご飯 米ぬか油 じゃ がいも 砂糖 パター 小 麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 とうもろこし きゅうり 枝 豆	716	24.0		
12	火	○	ミルクパン(山型食パン)(☆いちごジャム) 鶏肉のきのこソース ☆トマトスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウ インナー	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 いちご ジャム	玉ねぎ マッシュルーム 人 参 キャベツ トマト パプリ カ とうもろこし 小松菜	610	25.5		
13	水	○	ご飯 あじの甘酢だれ のっぺい汁 キャベツのおひたし	牛乳 あじ 生揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さといも	玉ねぎ 人参 大根 こんに ゃく 干しいたけ 長ね ぎ キャベツ 小松菜	594	24.3	<b>世界の料理 (ニュージーランド)</b>  <b>ホキフライ(19日)</b>  11月の世界の料理は、ニュージーラン ドです。ニュージーランドは日本と同じよ うに周りが海で囲まれているので、魚介 類を食べる文化があります。 給食では、ニュージーランド産のホキと いう魚を使ってホキフライを作りました。 ホキはタラと同じ白身魚の仲間、淡白 な味わいです。	
14	木	○	ご飯 親子煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 かに かまぼこ	米 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなしめじ グリンピース 大根 とうもろこし きゅうり	615	25.6		
15	金	○	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 白菜のみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ハンバーグ 油揚 げ みそ ひじき	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉	人参 白菜 長ねぎ 緑豆も やし 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	647	26.4		
18	月	○	わかめご飯 カレー肉じゃが 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 昆布	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく い んげん 大根 白菜	621	24.3		
19	火	○	ダイスチーズパン ホキフライ かぶのスープ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 ホキ 豆乳 鶏肉 ウインナー	ダイスチーズパン で ん粉 米パン粉 米ぬか 油	人参 玉ねぎ かぶ キャベ ツ	617	28.2		
20	水	○	ご飯 生揚げの中華煮 いんげんのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ね ぎ たけのこ グリンピース 緑豆もやし いんげん	618	25.2	<b>ご当地給食(山形県)</b> <b>芋煮(22日)</b> 今月のご当地給食は、山形県です。芋 煮は、里芋の収穫時期である秋から冬 にかけて東北地方でよく食べられる、里 芋を使った鍋料理の一つです。 芋煮は、里芋以外に入れる食材が地域 により異なります。また、味付けも、みそ 味やしょうゆ味など様々です。給食の芋 煮は、豚肉などを具材にし、しょうゆで味 を付けます。 	
21	木	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ ピリ辛スープ 小松菜の中華風サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 玉 ねぎ 人参 小松菜 緑 豆もやし	586	24.1		
22	金	○	ご飯 揚げ子持ちししゃも(2本) 芋煮 切干大根とベーコン炒め	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	人参 こんにゃく ごぼう ぶ なしめじ なめこ 長ねぎ に んにく 切干大根 玉ねぎ	687	26.0		
25	月	○	担々めん(蒸し中華めん) 焼き焼売(2コ) 大根の甘酢和え	牛乳 焼売 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 米ぬか油 ご ま 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 緑豆 もやし 小松菜 長ねぎ 大 根 きゅうり	704	27.8		
26	火	○	ご飯 さけの塩焼き みそ鶏汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく 長 ねぎ 緑豆もやし ほうれん 草	588	28.7	<b>和食の日(26日)</b> 11月24日は「いい(11)にほん(2) しょく(4)」という語呂合わせから「和食 の日」とされています。日本の伝統的な 食文化である和食は、食材本来の味を 生かして、旬などの季節感を大切にする 特徴があります。 26日は秋が旬の食材を使い、かつお 節ととっただしや、代表的な和食の調味 料である、しょうゆやみ そを使った和食献立で す。 	
27	水	○	☆かたつむりパン(ココアパン(渦巻)) さつまいもシチュー コーンソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	ココアパン 米ぬか油 さつまいも パター 小 麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ とう もろこし	653	22.1		
28	木	○	ご飯 ほっけのさらさ揚げ かきたま汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏 卵 豚肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼ うれんこん いんげん	644	26.8		
29	金	○	豚キムチ丼(ご飯) 春雨の華風和え みかん(柑橘)	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キ ムチ 小松菜 きゅうり 緑豆も やし みかん	630	23.8		
							稲城市の平均値	635	25.4	
							学校給食摂取基準	650	21~32	

稲城市HP  
「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や  
 食物アレルギーなどの学校給食に関する情報は  
 インターネット上でも見ることができます。  
 (左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)

Instagram始めました!

稲城市の  
学校給食【公式】



クックパッド  
「稲城市学校給食の  
キッチン」



\* 材料等の都合により変更になることがあります。  
 \* 小学校の基準値は中学年を基にしています。  
 \* 給食の持ち帰りはできません。  
 \* 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。

# 11月 給食だより

日暮れが早くなり、冬がそこまで来ていることを感じる季節になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気を付けて、こまめな手洗い・うがいをし、バランスの良い食事をとって風邪を予防しましょう。

## ～味わう読書～ 図書コラボ給食

みなさんは本を読んでいて、「おいしそうな料理」に出会ったことはありますか？  
11月は「読書の秋」にちなんで、給食に本の中の料理が登場します。  
稲城市の小中学生に人気な本や、「稲城の子供に読ませたい本100選」の中から3つの作品を選びました。給食を通して物語に興味を持ってもらえたら、ぜひ学校の図書室や稲城市の中央図書館で読んでみてください。

### 11日 こまったさんのカレーライス

大人気のこまったさんシリーズから、「こまったさんのカレーライス」が登場です。こまったさんは、お客さんに特別な料理を食べてもらうためにお買い物に行きましたが、気がついたらカレーライスを作ることに！



作っているうちにどんどん増えるカレーに、「こまった、こまった」と大奮闘！  
給食のカレーライスは、こまったさんが作ったカレーと同じように、にんじんをすりおろして作ります。  
こまったさんのカレーのお味はいかがでしょうか？

### 12日 西の魔女が死んだ

「西の魔女」とは、中学生の少女まいのおばあちゃんのこと。まいは、季節が初夏へと移り変わるひと月あまりをおばあちゃんのもとで過ごし、魔女になるための修行を始めます。給食では、おばあちゃんとおじいちゃん



の思い出の味であるいちごジャムと、おばあちゃんとまいの仲直りのきっかけとなったトマトスープを味わいます。  
このほかにもおばあちゃんが作るおいしそうな料理がたくさん出てくる本です。

### 27日 からすのパンやさん

いずみがもりに、からすのパンやさんがありました。からすのパンやさんは、お客さんに喜んでもらうために、四羽の子どもたちと一緒にアイデアを出し合って、おもしろくて素敵な形のパンをたくさん作ります。



「からすのパンやさん」にはいろいろなかたちのパンが出てきますが、今回はその中から「かたつむりパン」が給食に登場です。他にどんなパンがあるのか、ぜひ絵本で見てください！



## いい にほんしょく 11月24日は 「和食の日」

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、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制定されました。

### 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

ここでいう「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

稲城市の学校給食では和食の献立や行事食、郷土料理を取り入れ、子どもたちに日本の伝統的な食文化を伝えています。

ぜひご家庭でも和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

## 「食事のあいさつ」に 込められた思い

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切に味わっていただきましょう。

### 11月23日は「勤労感謝の日」



### 第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和6年11月13日（水）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和6年11月14日（木）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和6年11月15日（金）

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。  
12月分の学校給食費の口座振替は12月2日（月）です。  
給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。  
☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次進めております。未納がある方は速やかに納入してください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。  
☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。  
☆ お子さんに安全・安心な学校給食を提供することを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れ段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。