



# 11月 給食献立表



令和2年度 ★印は給食ポスのリクエストメニューです

港区立赤坂小学校

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
菜飯 おでん 大豆かりんとう 牛乳		親子丼 ごまだれ汁 果物(柿) 牛乳 	キャロットライスのクリームソースがけ ブロッコリーサラダ 果物(りんご) 牛乳 	カミカミ炊き込みご飯 ししゃもの南蛮漬け ごま和え 呉汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">いい歯の日(11/8)</div>
大豆かりんとうは細かく刻んだ大豆と小麦粉・砂糖・油・牛乳を混ぜてよくこね、棒状にのばして油で揚げて作ります。手作りの優しい味わいのデザートです。		今日のリクエストの柿は山形県でとれた庄内柿という種類の柿です。甘くて種がないのが特徴です。秋の味覚をよく味わって食べてくださいね。	今日のりんごは青森県でとれたサンふじという種類のりんごです。サンふじはりんごの中でもとても甘くておいしいので、日本だけでなく世界でも一番多く生産されています。	8日はいい歯の日です。今日の給食はいい歯を作るために、カルシウムたっぷりよく噛んで食べる食材を使っています。よく噛んで健康な歯を作りましょう。
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
ご飯 ★ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 牛乳	ご飯 ★海苔の佃煮 玉子焼き 白菜とキュウリの漬物 じゃが芋の味噌汁 牛乳	★ビーンズミートスパゲティ ★コーンとチーズのサラダ みかんゼリー 牛乳	ゆかりご飯 イカのかりんとう揚げ ごま味噌和え そうめん汁 牛乳	★きな粉トースト ツナコーントースト ボルシチ 果物(りんご) 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ラッキーアイテム</div>
今日はたくさんリクエストのあったジャンボ揚げ餃子が出ます。1つ15cmくらいの大きな餃子の皮を使って作ります。お楽しみに。	海苔の佃煮は、おにぎり用の海苔を使って家でも簡単に作ることができます。2階配膳室横にレシピを置いておくので、ぜひ家でも作ってみてください。	今日はリクエストのミートスパゲティです。ミートソースの中には細かく刻んだ大豆も入っています。豆が苦手な人でもおいしく食べられますよ。	細めに切ったイカを唐揚げにすると、まるでかりんとうのように見えるので、イカのかりんとう揚げという名前がつけました。よく噛んで食べてくださいね。	今日はラッキーアイテムの日です。ボルシチの中に星形とハート型の人参が1つずつ入っています。誰に当たるか楽しみにしてください。
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
吹き寄せご飯 じゃが芋のそぼろ煮 わかめのすまし汁 牛乳	プルコギ丼 ★豆腐とチンゲン菜のスープ 果物(はやか) 牛乳 	深川飯 ふろふき大根 ちゃんこ汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食育の日給食 ～東京都～</div>	★味噌ラーメン ★パリパリサラダ シナモンロール 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">誕生日給食</div>	ご飯 秋刀魚の姿煮 磯和え けんちん汁 牛乳 
11月は木枯らし一号という強い風が吹く時期です。今日はその木枯らしに吹き寄せられた木の葉をイメージした吹き寄せご飯が出ます。	今日はみかんの仲間のはやかという果物が出ます。みかんとポンカンを掛け合わせてできた柑橘類です。みかんのように皮をむいてそのまま食べられます。	今日は東京都の郷土料理を集めた給食です。江東区の深川地域が発祥の深川飯は、あさりの炊き込みご飯として特に有名な料理です。	今月の誕生日給食はシナモンロールです。くると巻いたパン生地をカットして、オープンで焼いて作ります。11月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます。	今日は旬の秋刀魚を丸ごと使った姿煮です。朝早くから3時間煮込んで作るので、骨まで柔らかく食べやすくなっています。旬の味覚をいただきます。
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	麻婆豆腐丼 ★ワンタンスープ ぶどうゼリー 牛乳	★ナン ★ビーンズキーマカレー フレンチポテトサラダ 牛乳	★わかめご飯 ホキのねぎソースがけ キャベツの即席漬け ニラとじゃが芋の味噌汁 牛乳	ご飯 ★トマトソースハンバーグ マッシュポテト ★ABCスープ 飲むヨーグルト(ストロベリー)
	今日はリクエストのワンタンスープです。ワンタンの皮のつるつるとした食感が人気の秘訣です。	今日のナンとカレーはリクエストメニューです。ナンは平たくのばして焼いたパンのことです。ナンをちぎってカレーをつけていただきます。	今日は白身魚のホキを唐揚げにして、ピリ辛のねぎソースをかけていただきます。ねぎソースのレシピを2階配膳室横に置いておくので、家でも作ってください。	今日はリクエストのハンバーグとABCスープです。他にもリクエストしたいメニューがある人は、ぜひ給食ポストに手紙を入れてください。
30(月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>11月8日はいい歯の日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>歯を大切にしていますか?</p> <p>こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!</p>   <p>・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ</p> <p>・歯みがきはめんどうだからしない</p> <p>・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かむことの効果</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 消化を助ける</li> <li>② 脳の働きをよくする</li> <li>③ むし歯を防ぐ</li> <li>④ 肥満を防ぐ</li> </ol> </div> <div style="text-align: center;">  <p>よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。</p> </div> </div>			
田舎うどん 大豆と芋の甘辛揚げ 果物(みかん) 牛乳 	今日の日果物は旬のみかんです。みかん1つで1回の食事に必要なビタミンCをとることができるので、好き嫌いせずしっかり食べましょう。			

☆ 11月給食目標 ☆ 「感謝の気持ちで食事をしよう」