

給食目標 : 食べ物を大切にしよう

戸田市立戸原小学校

11月は「食育月間」、「彩の国ふるさと給食月間」です。コバトンマークは、埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を使った料理です。

太字は、埼玉県産の食材です。地産地消を心がけましょう (米は埼玉県に限らず国産になる場合があります。)

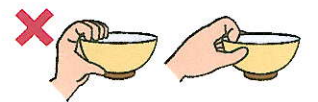
日 よび	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょうひんめい				ちようみりようそのた	もりつけず	エネルギー (1000kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとうなど	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど					
1(土)			かいこうきねんぴ がっこうこうかいび 開校記念日、学校公開日							
4(火)			ふりかえきぎょうぎょうび 振替休業日							
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					598	27.9
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	しろみずかなのなんばんふう	かたくりこ あぶら さとう	たら	ねぎ	醤油 酢				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かいそう	とうもろこし きゅうり こんにゃく	醤油 酢				
	しるもの	ごじる	あぶら	だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし こんぶだし				
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					676	21.4
	しゅしよく	カフェオレあげパン	こむぎこ マーガリン あぶら さとう			塩 インスタントコーヒー				
	しゅさい	あきあじシチュー	あぶら さつまいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ワイン とりがらだし 塩 こしょう				
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ごま ねりごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油				
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					558	25.9
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	マーボー豆腐どん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ だしのこ にんじん ねぎ	豆板醤 とりがらだし みりん 酒 醤油 甜面醬				
	ふくさい	にらともやしのナムル	さとう ごまあぶら ごま		にら もやし にんじん	醤油 酢 唐辛子				
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	とりがらだし 塩 醤油 酒 こしょう				
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					557	26.6
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	かつおのサイコロあげ	かたくりこ あぶら さとう	かつお	トマトケチャップ	ソース				
	ふくさい	ろくていサラダ	さとう ごまあぶら くらごま	のり	もやし にんじん みずな たくあん	醤油 酢 塩				
	しるもの	かぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ かぶのは こまつな	かつおだし こんぶだし				
今日の給食に登場する「六艇サラダ」は、戸田市にある競艇場（ポートレース場）の色とりどりのポートにちなみ、六種類の色の入った食材を使っています。ポートレースの6色とは、出走順に白（もやし）、黒（くらごま）、赤（にんじん）、青（のり）、黄（たくあん）、緑（みずな）です。競争せずに、よくかんで食べてください。										

◇5年生お弁当の日◇

11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					558	22.3
	しゅしよく	ほうとううどん	ほうとう	こむぎこ あぶら		かつおこんぶだし				
	しゅさい	しるもの	しる	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな こんにゃく	酒 かつおだし こんぶだし			
	ふくさい	ゼリーフライ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ソース				
	ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		もやし のらぼうな にんじん	辛子 醤油				
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					616	25.1
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ぶたばらだいこん	あぶら さとう	ぶたにく	だいこん にんじん こねぎ たまねぎ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん かつおこんぶだし				
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ねりごま	ひじき	きゅうり にんじん もやし	醤油 みりん				
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし こんぶだし				
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					572	21.0
	しゅしよく	ペッパーライス	こめ マーガリン あぶら	ぶたにく	にんにく とうもろこし こねぎ	とりがらだし 塩 醤油 こしょう				
	しゅさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		酒				
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー とうもろこし きゅうり	醤油 酢 塩				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし こしょう 塩 醤油				
14(金)	県民の日									
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					603	28.0
	しゅしよく	かてめし	こめ げんまい ごまあぶら さとう	こんぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう	醤油 酒 塩				
	しゅさい	ぶたにくのしょうが焼き		ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	醤油 みりん 酒 塩 こしょう				
	ふくさい	ねぎねた	ごま さとう	わかめ みそ	ねぎ こんにゃく	酢				
	しるもの	けんちんじる	あぶら さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	酒 かつおだし こんぶだし 醤油 塩				
2年生が育てたさつまいもが入る予定です！いっぱい取れるといいですね！										
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					596	30.5
	しゅしよく	おうごんめし	こめ あわ ひえ きび							
	しゅさい	わらじカツ	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく		塩 こしょう 酒 みりん 醤油				
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	辛子 醤油				
	しるもの	さつまじる	あぶら さつまいも	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	酒 かつおだし こんぶだし				

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りた食品や給食に関するお問い合わせは、戸原小学校 栄養教諭までご相談ください。

おちゃんのもちかた

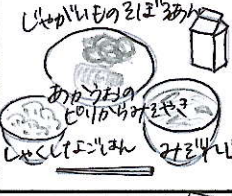


給食目標：食糧を大切にしよう 戸田市立戸原小学校

	りょうりゅうのしめい	りょうりゅうめい	しょうひんめい				もりつけず	エネルギー(100g)	たんぱく質(g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとうなど	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちょうしをととのえる 野菜・果物・きのこなど	ちょうみりょうそだ			
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	28.6
	しゅしよく	キャロットロール	こむぎこ さとう マーガリン	戸田市産	キャロットペースト	塩			
	しゅさい	とりにくのとだハニーやき	さとう かたくりこ はちみつ	とりにく	にんにく レモンかじゅう	塩 こしょう 酒 醤油			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	きびまん あかきびまん キャベツ ぎゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油			
	しるもの	コーンスープ	あぶら こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ クリームコーン とうもろこし	こしょう 塩 とりがらだし			
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	29.6
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ひがしまつやまのやきとりどん	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ りんごジュース	酒 塩 豆板醤 醤油 みりん			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	醤油 酢 塩			
	しるもの	いものじる	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 かつおだし こんぶだし			

和食の日献立
11月24日は、無形文化遺産になった和食の日です。
今年24日に給食がないので、21日に登場します！日本が世界に誇る「和食」、みなさんは何が好きですか？

21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	23.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	そだ	おちやふりかけ	げんまい	みそ かつおぶし にぼし こんぶ のり	ちまほ	塩			
	しゅさい	さばのゆあんやき	さとう	さば	ゆずかじゅう	醤油 みりん 酒			
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう ねりごま		こまつな もやし にんじん	醤油 みりん			
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	27.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくとごぼうのかりんあげ	こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぶたにく	しょうが ごぼう	醤油			
	ふくさい	さいのくになっとう	さとう	だいず		醤油 塩 酢			
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし こんぶだし			

◇4年生校外学習◇									
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	27.1
	しゅしよく	いかやきそば	こむぎこ あぶら	ぶたにく いか かつおぶし あおのり	にんじん キャベツ	ソース こしょう			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	しるもの	たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ みずな	とりがらだし 醤油 塩 こしょう			
	デザート	ゆずゼリー 	さとう みずあめ		ゆずかじゅう				
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	33.6
	しゅしよく	しゃくしなごはん 	こめ ごまあぶら	やきぶた	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ しゃくしな	塩			
	しゅさい	あかうおのピリからみそやき	さとう ごまあぶら	あかうお	にんにく	醤油 唐辛子			
	ふくさい	じゃがいものそばろあん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおこんぶだし 酒 醤油 みりん			
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	かつおだし こんぶだし 塩 醤油			
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	29.9
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらす	酒 かつおこんぶだし 醤油			
	ふくさい	とだハニーサラダ 	じゃがいも あぶら はちみつ	戸田市産	にんじん キャベツ	酢 塩 辛子			
	しるもの	やさしいたっぷりわふうスープ		ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん しょうが ほうれんそう ごぼう	かつおだし こんぶだし 醤油 みりん 塩			
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	* 材料の入れ等の割合により、献立を変更することがありますご了承ください。 * 栄養価は1人1食分表で計算しています。		
月平均		595	26.8	21.0	77.6	2.3	* 給食で使われているマーガリンには、卵は入っていません。 * 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。		
文科省基準		650	21~33	14~22	80~110	2.0			

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう
「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。
一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

だし

発酵調味料

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょ

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ

お箸を正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わいましょ