

令和5年度
11月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主 食	飲 物	主 菜 副 菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
17 金	ごまごはん		肉豆腐 磯あえ	七分づき米, ごま	牛乳, ぶた肉, 豆腐, うずら卵, のり	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, シイタケ, シメジ, チンゲン菜, もやし, 長ねぎ, ほうれん草	ごまには肌をきれいにして くれるビタミンや骨を 強くしてくれるビタミンが 含まれています。
20 月	わかめごはん		擬製豆腐 のっぺい汁 おかかあえ	七分づき米, ごま, でん粉, さといも, こんにゃく	わかめ, 牛乳, ぶた肉, 豆腐, 卵, おかか	にんじん, 長ねぎ, シイタケ, ゴボウ, 大根, キャベツ, ほうれん草	毎月19日は食育の日 のっぺい汁は、全国各地に ありますが、もともとは新潟 県の郷土料理です。
21 火	ウインナー ライス		魚のピザ焼き ABCパスタスープ 果物	七分づき米, ABCパスタ	ウインナー, 牛乳, ホキ, チーズ, ひよこ豆	コーン, ニンニク, 玉ねぎ, ピーマン, キャベツ, カブ, にんじん, キウイフルーツ	今月の果物 1日みかん、 9日みかん、 21日キウイフルーツ、 22日みかん、 29日りんごを 使用する予定です。
22 水	ココア揚げパン		スープワンタン ナムル 果物	パン, 油, 砂糖, ワンタンの 皮, ごま	牛乳, ぶた肉	にんじん, 白菜, ニラ, タケノコ, キクラゲ, もやし, ほうれん草, 玉ねぎ, みかん	
23 木							[11月24日和食の日] 日本人の伝統的な食の 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 日です。それにちなんで 24日は一汁二菜の和 食にしました。給食では 魚や昆布などからの「だし」 を使っています。
24 金	かやくごはん		魚のもみじ焼き さつま汁 白菜のゆずあえ	七分づき米, こんにゃく, ごま, さつまいも	油揚げ, 牛乳, モウカザメ, とり肉, 豆腐, みそ	ショウガ, にんじん, ゴボウ, 長ねぎ, 白菜, もやし, ゆず	
27 月	親子丼		しらたきあえ 大学芋	七分づき米, しらたき, さつまいも, 油, 水あめ, 砂糖, ごま	とり肉, 卵, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, シイタケ, みつば, キャベツ, コーン	大学いもは大正から昭和 にかけて大学生がお やつとしてよく食べてい たことからその名前が付 いたと言われています。
28 火	木の実トースト		ポークビーンズ グリーンサラダ	パン, マーガリン, ガッシュツツ, クルミ, 栗, ハチミツ, じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳, ぶた肉, 大豆, いんげん豆	ニンニク, 玉ねぎ, セロリ, ブロッコリー, マッシュルーム, トマト, きゅうり, キャベツ, ピーマン	木の実トーストには、旬 のクルミ、くりとカシュー ナッツの三種類の木の 実を刻んでパンにのせて オーブンで焼きます。
29 水	ごはん		鯖のチョリム風 鶏肉大根の春雨煮 果物	七分づき米, 春雨, 麩	牛乳, さば, とり肉	長ねぎ, ニンニク, ショウガ, 赤ピーマン, 大根, シイタケ, 大根, りんご	韓国語で「チョリム」は煮つ けという意味で、コチュジャン などの調味料で野菜と魚 を煮込む料理です。給食で は蒸し焼きにします。
30 木	こぎつねごはん		鮭の塩こうじ焼き なめこのみそ汁 昆布あえ	七分づき米, ごま, じゃがいも	油揚げ, 鮭, 豆腐, みそ, 糸昆布	みかん, なめこ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	こぎつねごはんは小さく 切った油揚げをいなり寿 司のように甘辛く煮た寿 司のを酢飯と合わせたま ぜごはんです。

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

“食事のあいさつ”に込められた思い



食事が終わった後にする挨拶の「ごちそうさま」はどんな意味があると思いますか？ごちそうの「馳走」とはもともと「走り回る」とか「駆け回る」ことを意味しています。昔大事なお客様をもてなすため、馬に乗ったり、遠くまで走り回ったりして食べ物を集めてきた人たちの苦勞に感謝する言葉として「ごちそうさま」という言葉が生まれたそうです。毎日何事もなく食事ができるかには、実は多くの人たちの働きや協力があります。食事の時にはそうしたことも心にとめ、しっかり挨拶しましょう。