

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (カや体温となるもの)	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	火	○	コーン食パン 鶏肉のきのこソース かぶのスープ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ 人参 かぶ キャベツ	633	26.6	<b>いい歯の日 (8日)</b> 大人になっても健康な歯を保つためには、きれいに歯を磨くだけでなく、食べ物をよくかんで食べたり、歯によい栄養のあるものを食べたりすることも大切です。歯によい栄養素の代表といえばカルシウムです。給食に毎日登場する牛乳には、強い歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。また、かみごたえのある食べ物には、ごぼうやれんこん、骨ごと食べられる小魚などがあります。
2	水	○	ご飯 すき焼き煮 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米ぬか油 ふ 砂糖 緑豆春雨 ごまごま油	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 こんにゃく 緑豆もやし	635	27.4	
4	金	○	ゆかりご飯 揚げししゃも(2本) 芋煮 キャベツのおひたし	牛乳 ししゃも 豚肉	ゆかりご飯 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 いんげん キャベツ 小松菜	676	26.0	
7	月	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし きゅうり 枝豆	681	24.9	
8	火	○	ご飯 戻りがつおの甘辛揚げ 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 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう こんにゃく いんげん	617	27.3	<b>調理場で炊いた野沢温泉村産新米 (8、9、11日)</b> 今月は、稲城市の友好都市である長野県野沢温泉村で収穫された新米を第一調理場の炊飯設備で炊いて提供します。(各校の割当日は本紙表面をご確認ください。) 長野県野沢温泉村は、近隣の山々から野沢温泉村へ流れる豊かな雪解け水によって、おいしいお米が育ちます。よく噛んでお米の甘みを感じてください。
9	水	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ ピリ辛スープ もやしの中華和え	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	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 たら 緑豆もやし 小松菜	598	24.6	
10	木	○	キャロット食パン さけの香草焼き きのこのクリームスープ マスタードポテト	牛乳 さけ ベーコン 鶏肉 生クリーム ウインナー	キャロットパン オリーブ油 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃがいも	レモン にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ	705	31.5	
11	金	○	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	
14	月	○	豚キムチ丼(ご飯) 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 たら きゅうり 緑豆もやし みかん	630	23.8	<b>大空町産じゃがいも (10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。マスタードポテトは、大空町から届いたじゃがいもを使って作ります。大空町から届いたばかりのじゃがいもを味わって食べてください。
15	火	○	ご飯 焼きメンチカツ 秋の具だくさんみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 焼きメンチカツ 豆腐 みそ ひじき	米 米ぬか油 さつまいも 砂糖	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 緑豆もやし 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	674	22.2	
16	水	○	ご飯 さんまのおろしだれ 吉野汁 小松菜のおかか和え	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	659	27.6	
17	木	○	いちごマール食パン 冬野菜のスープ煮 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	マールパン 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 小松菜	612	22.5	
18	金	○	ご飯 あじの甘酢だれ のっぺい汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 あじ 生揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さといも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	592	24.4	<b>世界の料理(韓国) 豚キムチ丼 (14日)</b> 韓国の食事はご飯を主食に、肉料理や魚料理、野菜を使った料理などを組み合わせています。その中でもキムチは韓国人の食卓に欠かすことのできない伝統料理で、白菜、大根、きゅうりなどを、ヤンニョムとよばれる薬味ダレに漬けて作る発酵食品です。キムチが発酵する際に生じる乳酸菌は食べ物の消化を助けてくれます。

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

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
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4年11月8日(火)
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4年11月11日(金)
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4年11月9日(水)

◎ 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」はインターネット上でも見るすることができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



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 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
21	月	○	わかめご飯 カレー肉じゃが キャベツのじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし キャベツ	624	25.2	<b>ご当地給食(新潟県)</b> <b>鶏汁(22日)</b> 11月のご当地給食は新潟県です。新潟県は、冬はとても寒くて雪深く、夏は気温や湿度が高いといった四季の変化が大きい地域です。 鶏汁は、新潟県の佐渡地方に伝わる郷土料理で、鶏肉、ごぼう、焼き豆腐、こんにやくが入ったしょうゆ仕立ての汁物で、おめでたい席でよく食べられていました。
22	火	○	ご飯 さばの塩焼き 鶏汁 切干大根の煮物	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 切干大根 いんげん	635	29.7	
24	木	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ かきたま汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう れんこん いんげん	622	25.2	
25	金	○	コッペパン さつまいもシチュー キャベツとパプリカのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン 米ぬか油 さつまいも パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ	608	21.9	
28	月	○	菜飯 焼売(2コ) 中華風野菜スープ 海鮮と野菜の炒め煮	牛乳 焼売 鶏肉 豆腐 豚肉 えび	菜飯 米ぬか油 でん粉 砂糖	生姜 人参 たけのこ きくらげ 長ねぎ にんにく キャベツ チンゲン菜	584	21.0	
29	火	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ 根菜汁 もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	にんにく 生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	593	24.6	
30	水	○	ご飯 生揚げの中華煮 小松菜のナムル	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 小松菜 緑豆もやし	626	25.4	
* 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。							稲城市の平均値	631	25.4
							学校給食摂取基準	650	21~32



**和食の日給食(24日)**

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。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスにも優れています。  
24日の給食は、うま味がたっぷりのだしや、伝統的な調味料であるしょうゆやみそを取り入れた和食献立にしました。食べながら、和食文化について改めて考えてみましょう。



# 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、「多様で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かかわり」の4つの特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。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いただければと思います。

## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

**「だし」の素材とうま味成分**

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸

## 和食のマナーをチェック!

<p><b>「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</b></p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><b>食器の正しい置き方を知っていますか?</b></p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><b>箸を正しく持っていますか?</b></p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。</p>
---	---	---

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。  
【お知らせ】11月分の給食費の口座振替は10月31日(月)です。  
毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、法律に基づき保護者の皆様に食材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。  
※ 現在、未納分について法的措置の手続きを進めております(申立済件数:7件)。未納がある方は速やかに納入または相談してください。  
【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652