

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	月	○	ご飯 あじの甘酢だれ のっぺい汁 小松菜のおかか和え	牛乳 あじ 生揚げ かつお節	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 大根 こんにやく 干し いたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	592	24.4	<p>かぶ (2日) かぶは、日本で作られている野菜の中 で、最も古いものの一つです。形が鈴に 似ていることから「すずな」とも呼ばれ、 春の七草に数えられるなど、昔から親し まれてきました。 かぶは、秋の終わりから冬にかけて、お いしい旬の時期を迎えます。</p> 
2	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 ウィ 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	
4	木	○	ご飯 さわらのごまみそだれ けんちん汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 さわら みそ 豆 腐 ハム	米 米ぬか油 ごま 砂糖 さとも 緑豆 春雨 ごま油	人参 ごぼう こんにやく 大 根 長ねぎ 緑豆もやし	606	27.2	
5	金	○	ポークカレー(麦ご飯) 大根サラダ みかん(柑橘)	牛乳 豚肉 チーズ	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 大根 きゅうり みかん	707	21.7	
8	月	○	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 こんにやく いんげん	617	27.3	
9	火	○	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	水	○	ゆかりご飯 芋煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 豚肉 かにか まぼこ	ゆかりご飯 米ぬか 油 さとも 砂糖	人参 こんにやく ごぼう ぶ なしめじ なめこ 長ねぎ 絹 さや 大根 とうもろこし き ゅうり 玉ねぎ	579	21.9	
11	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 ィナー	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	<p>ご当地給食(山形県) 芋煮 (10日) 芋煮は、里芋の収穫期である秋から冬 にかけてよく食べられている、山形県の 郷土料理です。味付けは、地域によっ てみそ味やしょうゆ味など様々です。今日 の給食の芋煮は、しょうゆで味付けをし ました。</p>
12	金	○	タッカルビ丼(ご飯) 華風和え ももゼリー	牛乳 鶏肉 生揚げ	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 人 参 干ししいたけ キャベツ にら きゅうり 緑豆もやし	645	22.4	

調理場からのお知らせ



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3年11月22日(月)
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3年11月24日(水)
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3年11月25日(木)



☆給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】12月分の口座振替は11月30日(火)です。先払いとなりますのでご注意ください。

毎週、指定口座の残高不足により振替え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。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様に公平にお支払いいただくものです。未納がないようお願いいたします。

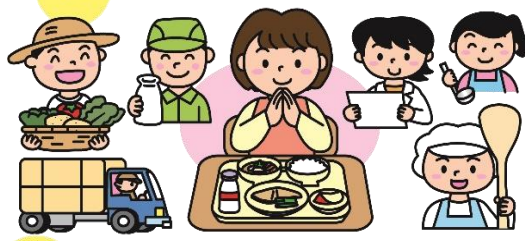
※現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(今年度は既に5件の申し立てを行っています)。未納がある方は速やかに納入してください。

【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・653

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	
15	月	○	ご飯 ハンバーグ照り焼きソース 秋の具だくさんみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ハンバーグ 豆腐 みそ ひじき	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	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	655	25.7	調理場で炊いた 野沢温泉村産新米 (22日、24日、25日) 今年度、第一調理場に新しく炊飯設備が 設置され、6月からこの設備を使って炊い たご飯を各校に月1回程度提供していま す。 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各校に提 供します。(各校の割当日は本紙表面を ご確認ください。) 	
16	火	○	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草のからし和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂 糖	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 こんにゃく 緑豆もやし ほう れん草	600	26.7		
17	水	○	わかめご飯 焼きししゃも(2本) 吉野汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	わかめご飯 米ぬか 油 でん粉 砂糖 ご ま ごま油	生姜 人参 大根 干しい たけ 長ねぎ ごぼう れんこ ん いんげん	611	25.4		
18	木	○	いちごマーブル食パン 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	マーブルパン 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		
19	金	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ かきたま汁 白菜の煮びたし	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵	米 でん粉 米ぬか 油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 緑豆もやし	587	24.4	和食の日 (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。 	
22	月	○	ご飯 カレー肉じゃが キャベツのじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつまい 揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃが いも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく い んげん 緑豆もやし キャ ベツ	604	24.8		
24	水	○	ご飯 さばの塩焼き 玉ねぎのみそ汁 切干大根の煮物	牛乳 さば みそ 油 揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ えのきたけ 切干大根 こんにゃく い んげん	617	27.4		
25	木	○	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		
26	金	○	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		
29	月	○	菜飯 焼売(2コ) 中華風野菜スープ チャプチャイ(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	人参 たけのこ きくらげ に ら にんにく 生姜 キャベツ チンゲン菜	587	21.2		
30	火	○	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		
* 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	619	24.9	 
							学校給食摂取基準	650	21~32	

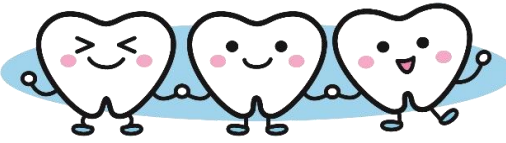
“食事のあいさつ”に込められた思い
11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

