

給食だより

令和7年10月31日

品川区立芳水小学校

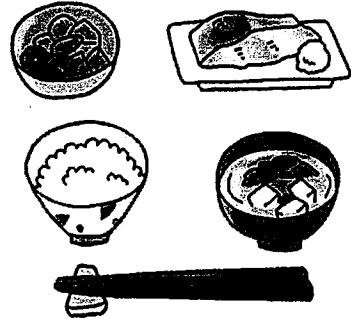
校長 高木 圭一

栄養士 篠宮 純子

吹く風がだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかりと食事をとり体調を整えましょう。

11月24日は「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、一汁三菜を基本として栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。和食の日をきっかけに、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



知っているかな？

和食の合言葉「まごわやさしい」

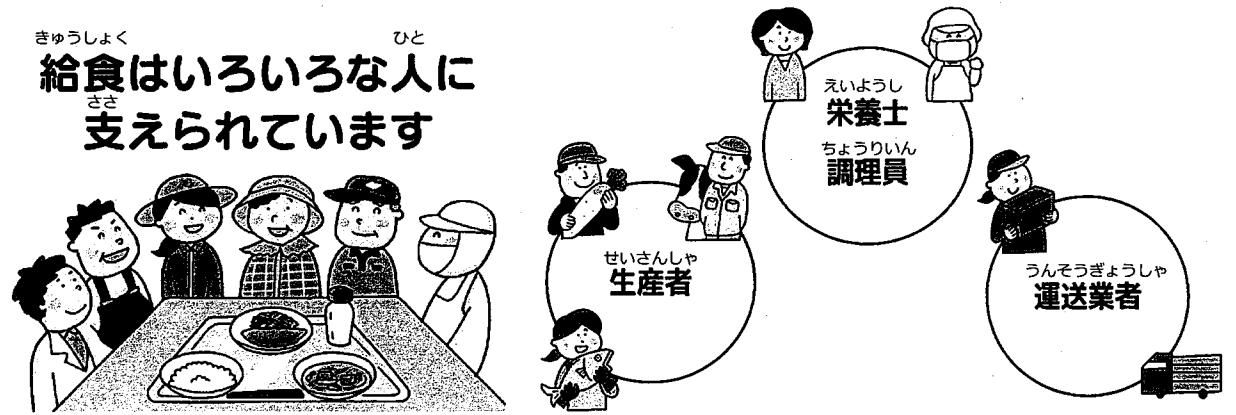
「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。「まごわやさしい」食材を食事に取り入れることで、健康的な食生活を送ることができると言われています。11月25日の給食では、これらの食材を全て使う献立になっています。みなさんも、毎日の食事に意識して取り入れてみてください！

ま まめ まめい (豆類) ・大豆 ・あずき ・豆腐 など	ご ごま しゅじつるい (種実類) ・ごま ・アーモンド ・くるみ など	わ わかめ かいそうるい (海藻類) ・わかめ ・ひじき ・のり など	や やさい やさいるい (野菜類) ・トマト ・はくさい ・にんじん など	さ さかな ぎょかいるい (魚介類) ・あじ ・いか ・えび など	し しいたけ るい (きのこ類) ・しいたけ ・えのき ・しめじ など	い いも いもるい (芋類) ・じゃがいも ・さつまいも ・さといも など
---	--	---	---	---	---	---

11月の給食目標

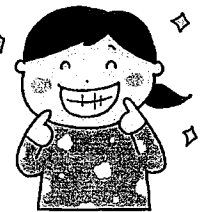
感謝の気持ちをもって食べよう

給食はいろいろな人に 支えられています



学校給食は栄養士や調理員、生産者、運送業者など多くの人の力で支えられています。また、生き物の命や自然の恵みへの感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。

11月8日は「いい歯の日」



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきや、食べるときにはよく噛むことを意識しましょう！

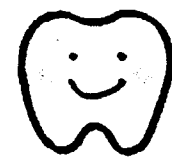
よくかむと いいことが たくさんあるよ！

消化・吸収がよくなる

だ液がよく出てむし歯予防

食べすぎを防いで
肥満を予防

血液がよくなり
脳の働きが活発に



11月予定献立表

(全19回)

令和7年度 品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
4 火	コーンピラフ	パリパリチキン もやしスープ	○	鶏肉 コーンフレーク	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ コーン ピーマン にんにく もやし 小松菜 たけのこ にんじん しょうが	E:654 P:26.1
5 水	ミルクパン	マカロニグラタン やさしいスープ	○	牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 ベーコン	ミルクパン マカロニ 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ キャバツ コーン にんじん 小松菜	E:592 P:23.0
6 木	ちゅうかどん	わかめスープ みかん	○	卵 えび 豚肉 いか 豆腐 わかめ	米 胚芽米 でんぷん 油 ごま油	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ しいたけ ねぎ えのきだけ みかん	E:579 P:27.2
7 金	ごはん/ かみかみつくだに	いい歯の日	○	ちりめんじゃこ 昆布 けずり節 鶏肉 卵 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま油 ごま 砂糖	ねぎ しょうが にんにく 白菜 もやし 小松菜 にんじん たまねぎ えのきだけ	E:619 P:28.7
		福井県坂井市からの新米	○	さわらげ ずり節 豆腐 鶏肉 みそ	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油	しょうが もやし 白菜 小松菜 大根 ねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ	E:590 P:27.9
11 火	みそラーメン	あおのりポテトビーンズ りんご	○	鶏肉 みそ 大豆 のり	中華麺 じゃがいも 油 でんぷん	たまねぎ もやし ねぎ にら にんじん しょうが にんにく りんご	E:575 P:23.8
12 水	おやかどん	もやしとちくわのあえもの さわにわん	○	卵 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ もやし きゅうり 大根 ねぎ にんじん しいたけ	E:601 P:25.9
13 木	きなこトースト	コーンジュユー ごまつなサラダ	○	きな粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ハム	食パン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャバツ 小松菜 きゅうり	E:622 P:23.7
14 金	くりごはん	ししゃものいそべあげ おかかあえ あつあげのみそいため	○	ししゃものり けずり節 厚揚げ 豚肉 みそ	米 黒ごま 栗もち米 砂糖 小麦粉 油 ごま油	キャバツ 白菜 にんじん 小松菜 たけのこ しょうが にんにく	E:631 P:29.1
17 月	ごもくごはん	ぎせいどうふ いそかあえ みそしる	○	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 のり けずり節 みそ	米 胚芽米 砂糖 ごま油 油	にんじん たけのこ しいたけ もやし ほうれん草 キャバツ えのきだけ ねぎ	E:597 P:29.2
18 火	ごはん	ツナコロツケ もやしサラダ あおのりスープ	○	鶏肉 ツナ ハム ベーコン	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま 砂糖	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほうれん草	E:676 P:21.4
19 水	ホットドッグ	ABCスープ みかん	○	フランクフルト ベーコン	ショートニングパン マカロニ じゃがいも	セロリ たまねぎ キャバツ にんじん 小松菜 みかん	E:601 P:21.6
20 木	さんまの かばやきどん	ごまあえ みそしる	○	さんま みそ わかめ	米 胚芽米 でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ	E:674 P:24.4
21 金	スパゲティ カレーミートソース	はくさいスープ スイートポテト	○	チーズ 豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 油 バター さつまいも 砂糖	トマト しょうが にんにく 白菜 たまねぎ にんじん	E:648 P:24.4
25 火	わかめごはん	和食の日 和食の良さを見直そう！	○	わかめ ぶり みそ 油揚げ	米 胚芽米 でんぷん ごま じゃがいも 油 砂糖	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ 小松菜	E:643 P:26.9
		さかなのてりやき じゃがいものきんぴら みそしる	○	豚肉 豆腐 大豆 しらす干し みそ 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 砂糖 でんぷん 油	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 白菜 もやし 大根 小松菜 えのきだけ	E:582 P:26.0
26 水	ごはん	ハンバーグ(オニオンソース) しらすあえ みそしる	○	豚肉 豆腐 大豆 しらす干し みそ 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 砂糖 でんぷん 油	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ キャバツ ほうれん草 きゅうり	E:602 P:23.1
27 木	ココアあげパン	ポトフ ツナサラダ	○	豚肉 ウインナー ツナ	ショートニングパン 砂糖 油 じゃがいも	大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく にんじん ごぼう りんご	E:654 P:24.5
28 金	ソースカツどん	けんちんじる りんご	○	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャバツ コーン	E:667 P:17.7
30 土	チキンカレーライス	コールスローサラダ ホワイトゼリー	○	鶏肉 寒天	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖		

