

11月給食だより

令和7年10月31日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

11月8日は「いい歯の日」です。昔の人と比べて現代に生きる私たちは、かむ力が低下していると言われています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さを改めて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることで報告されています。

給食では

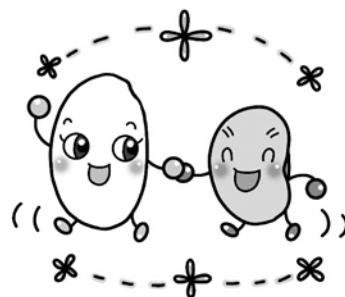
11月7日(金)の『かみかみこんぶご飯』をよくかんで、こんぶのうま味を味わいましょう。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもながよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面からみてもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



11月の行事食・地域の料理

7日(金) いい歯の日『かみかみこんぶご飯』 秋田県の郷土料理『きりたんぼ汁』

10日(月) 韓国の料理『たまごクッパ』『タッカンジョン』『ナムル』

14日(金) シンガポールの料理『シンガポールライス』

25日(火) 和食の日・台東区と姉妹都市である宮城県大崎市の新米

大崎市から贈呈していただく「ささ結(むすび)」で、和食給食にします。

28日(金) 熊本県の郷土料理『高菜チャーハン』『タイピーエン』

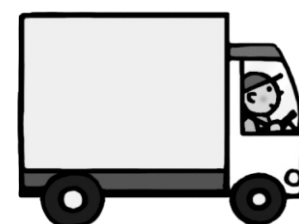


11月の給食目標「感謝して食べよう」

感謝の気持ちをもって食べましょう

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか? みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物を運ぶ人



ありがとう



給食当番さん



食べ物の命



調理をする人



食べ物を育てる人



こんだてを考える人

11月のこんだてひょう(19回)黒門小学校



日	献立名	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 (kcal) たんぱく質(g)
4 火	ご飯	○		米		605
	豚肉の甘みそ焼き（江戸甘味噌）		豚肉、江戸甘みそ	さとう、ごま油	しょうが	26.0
	もやしと小松菜の酢の物			さとう	もやし、こまつな	
	けんちん汁		油揚げ、豆腐	ごま油、里芋、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
5 水	ミルクパン	○		ミルクパン		652
	秋のクリームグラタン		生鮭、牛乳、白いんげん、チーズ	さつまいも、油、無塩バター、小麦粉	玉ねぎ、こまつな	28.1
	ミネストラスープ		ベーコン	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト缶	
	ミックスフルーツ				パイン缶、黄桃缶	
6 木	回鍋肉丼	○	豆みそ、豚肉、みそ	米、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんじん、たけのこ、キャベツ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、ピーマン、長ねぎ	568
	わかめスープ		わかめ	ごま油	たけのこ、長ねぎ	20.9
	果物（かき）				かき	
7 金	かみかみこんぶご飯	★明日はいい歯の日★		こんぶ、糸けずりぶし	米、さとう	580
	わかさぎのからあげ	○	わかさぎ	でんぶん、油		21.1
	きりたんぼ汁		鶏もも肉	きりたんぼ、こんにゃく	ごぼう、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、長ねぎ	
	煮浸し		油揚げ		こまつな、はくさい	
10 月	たまごクッパ	○	豚肉、卵	米、油、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、干ししいたけ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	604
	タッカンジョン		鶏肉、コチュジャン	でんぶん、油、さとう	にんにく	24.8
	もやしのナムル			ごま油	もやし、長ねぎ、しょうが	
11 火	ご飯	○		米		586
	さわらのねぎみそ焼き		さわら、みそ	さとう、ごま油	長ねぎ	27.2
	くきわかめの炒め煮		くきわかめ、油揚げ	ごま油、さとう	にんじん	
	さつま汁		鶏胸肉小間肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	
12 水	ピザサントトースト	○	ベーコン、チーズ	厚切り食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	591
	マカロニチキンスープ		鶏もも肉	油、シェルマカロニ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ	24.6
	果物（西洋なし）				西洋なし	
13 木	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン、ウィンナー	スパゲティ、オリーブ油、油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ピーマン、トマトピューレ	702
	青菜とコーンのスープ			でんぶん	にんじん、干ししいたけ、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、こまつな	24.0
	マーブルケーキ		卵、牛乳	さとう、バター、小麦粉、ビュアココア、粉糖		
14 金	シンガポールライス	○	鶏肉	米、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	584
	バジルサラダ			三温糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、バジル、にんにく	21.9
	春雨スープ		豆腐	緑豆はるさめ	にんじん、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	

日	献立名	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 (kcal) たんぱく質(g)
17 月	チキンライス	○	鶏もも肉	米、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース（冷凍）	577
	オニオンスープ			油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	16.8
	スウィートポテト		牛乳、生クリーム、豆乳	さつまいも、さとう、バター		
18 火	だいずとひじきのご飯	○	鶏もも肉、大豆、ひじき、油揚げ	米、油、糸こんにゃく、さとう	にんじん	641
	いかと蓮根の甘辛揚げ		いかかりんと	でんぶん、油、さとう	れんこん	27.7
	かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、こまつな	
19 水	丸パン	○		丸パン		581
	コロッケ		豚ひき肉、卵	じゃがいも、油、小麦粉、生パン粉	玉ねぎ	21.4
	アップルソースサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご	
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん、ベーコン、豆乳	油	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、とうもろこし	
20 木	ご飯	○		米		604
	和風ハンバーグ		豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、卵	油、生パン粉、さとう、でんぶん	玉ねぎ	26.4
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節（おかか）		こまつな、はくさい、えのきたけ	
	五目みそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、長ねぎ	
21 金	カレーうどん	○	豚肉	油、でんぶん、冷凍うどん	にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、こまつな	571
	大豆と小魚と芋のいり煮 ※東京都産のさつまいも		大豆、かえり煮干し	でんぶん、さつまいも、油、さとう、白ごま		21.3
	果物（かき）				かき	
25 火	ご飯（ささ結）	○		米		607
	鯛かま焼き		まだいかま一夜干し			33.3
	青菜と白菜のおかかあえ煮		かつお削り節（おかか）		こまつな、はくさい、にんじん	
	豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	
26 水	しょうゆラーメン	○	豚ひき肉	油、ごま油、むし中華めん	にんにく、しょうが、長ねぎ、とうもろこし、もやし、にんじん、こまつな	673
	スパイシー大豆		大豆	油、でんぶん		23.9
	ワインポンチ			三温糖	パイン缶、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ	
27 木	ほたてご飯	○	油揚げ、ベビーホタテ	米、油、さとう	にんじん、干ししいたけ、たけのこ	557
	お好み焼き風卵焼き		豚ひき肉、卵、あおのり、かつお削り節（おかか）	油	キャベツ、長ねぎ、紅しょうが	29.8
	豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉小間肉、豆腐	ごま油	干ししいたけ、長ねぎ、こまつな	
28 金	高菜チャーハン	○	豚ひき肉	米、ごま油、油	たかな漬、にんじん、干ししいたけ、しょうが、にんにく、長ねぎ	532
	タイビーエン		豚肉、むきえび	はるさめ、ごま油	長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、干ししいたけ、こまつな	19.7
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも		
29 土	チンジャオロース丼	○	豚肉	米、さとう、油、ごま油、でんぶん	たけのこ、ピーマン、にんじん、はくさい、玉ねぎ	556
	わかめサラダ		わかめ（生）	さとう、ごま油	もやし、きゅうり、とうもろこし	21.3
	果物（りんご）				りんご	

★今月のかみかみデーは、18日（火）です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食（噛みごたえのある給食）を提供しています。
11月のかみかみメニューは、「いかと蓮根の甘辛揚げ」です。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ（落花生）・くるみ・いくらを給食では出しません。