



# 給食だより

令和2年度 N08 11月号

令和2年 10月30日

江東区立東川小学校

校長 石川 加子

栄養士 倉本 美和

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「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。

### 11月23日は「勤労感謝の日」



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、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。

### むし歯にならない食生活のコツ

よくかんで食べる 	おやつをダラダラ食べない 	飲み物は甘くないものを選ぶ 	食べたらしっかり歯をみがく 
--------------	------------------	-------------------	-------------------



11月5日の「おかしなめだまやき」、18日の「カレーライス」は3年生のリクエスト給食です

## 令和2年度 11月 献立表 (19回)

江東区立東川小学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 骨力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 1人1日
2月	牛乳 きっかごはん いかのかりんあげ しおこんぶきんぴら	牛乳 ほそぎりこんぶ いかにしおこんぶ	米 強化米 さとう あぶらでんぶん つきこんにやく ごまあぶら しろごま	ほししいたけ きくのほなしょうが にんじん ごぼう ピーマン あかピーマン かぼちゃ	626 24.3
4水	牛乳 ふきよせごはん きびなごのからあげ かきたまじる	牛乳 あぶらあげ きびなごとうふ たまご	米 強化米 さつまいも ぎんなん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん ごぼう えのきだけ しめじ はすしょうが ねぎ こまつな	600 22.4
5木	牛乳 フレンチトースト ポークビーンズ おかしなめだまやき	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ こなチーズ ぶたせらチン カルピス	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん ホールトマト ブロッコリー おうとうかん	696 27.4
6金	牛乳 ごはん とうふのまさごあげ もやしとわかめのごましょうゆ	牛乳 とうふ むきえび とりにく ちりめんじゃこ たまご なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ もやし こまつな	628 25.6
9月	牛乳 ふりかけごはん とりにくとさといものために	牛乳 ちりめんじゃこ いとがきかつお あおりのとりにく	米 麦 強化米 しろごま あぶら さといも いたこんにやく さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん グリンピース	584 21.4
10火	牛乳 トマトクリームスパゲッティ ひよこまめいりゆでやさい	牛乳 とりにく むきえび なまクリーム こなチーズ ひよこまめ	スパゲッティ オリーブゆ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり	617 25.4
11水	牛乳 ごはん じゃがいものキンピラいため さばのねぎしおソースがけ	牛乳 さば ぶたにく	米 麦 強化米 さとう あぶら つきこんにやく じゃがいも しろごま	しょうが ねぎ にんにく にんじん ごぼう はす	678 25.6
12木	牛乳 マーガリンパン とりにくのパーベキューソース じゃがいもいりゆでやさい	牛乳 とりにく	マーガリン あぶら さとう じゃがいも	しょうが りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	591 25.1
13金	牛乳 しゃけチャーハン はるさめスープ だいこんときゅうりのキムチふう	牛乳 たまご しゃけ とりにく とうふ	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろごま りよとろはるさめ	しょうが ねぎ ほうのうねぎ だいこん きゅうり にんにく にんじん ほししいたけ はくさい こまつな	627 24.7
16月	牛乳 わかめごはん カレーにくじゃが こまつなのあえもの	牛乳 たきこみわかめ ぶたにく だいず	米 麦 強化米 しろごま あぶら じゃがいも いたこんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ もやし	623 21.2
17火	牛乳 ごはん わふうハンバーグ やさいのソテー みそしる	牛乳 ぶたにく ほしひじき とうふ たまご あぶらあげ なまわかめ	米 麦 強化米 バター なまパンこ あぶら でんぶん しろごま じゃがいも	たまねぎ だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん ホールコーン チンゲンサイ	681 28.3
18水	牛乳 カレーライス わかめいりゆでやさい かき	牛乳 ぶたにく なまわかめ ツナかん	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり かき	718 21.8
19木	牛乳 ごまきなこトースト サーモンチャウダー かいそういりゆでやさい	牛乳 きなこ ぶたにく しゃけ なまクリーム くきわかめ	しょくパン マーガリン はちみつ しろごま あぶら じゃがいも バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー かぼ じゃがいも キャベツ きゅうり	689 28.5
20金	牛乳 おやこどん けんちんじる ゆでやさい(ごまかけ)	牛乳 とりにく たまご きざみのり とうふ	米 麦 強化米 さとう あぶら いたこんにやく さといも ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	680 30.6
24火	牛乳 こだいまいいもごはん なめこじる さかなのこうみやき やさいのいために	牛乳 メルルサ とうふ	米 黒米 さつまいも しろごま さとう あぶら いたこんにやく	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だけのこ はす さやいんげん なめこ	605 26.9
25水	牛乳 ごはん なまあげのそぼろに ゆでやさい(えのき)	牛乳 ぶたにく なまあげ	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも でんぶん いたこんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリンピース はくさい こまつな えのきだけ	651 24.4
26木	牛乳 ちゃんぽんめん スイートポテト ゆでやさい(からししょうゆ)	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ とうふのたまご なまクリーム たまご	ごまあぶら でんぶん チャンポンめん あぶら さつまいも さとう バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし はくさい こまつな	648 24.1
27金	牛乳 ピラフ たらふのフイヤベース りんご	牛乳 ベーコン だいず たら あさり	米 麦 強化米 バター あぶら じゃがいも	ホールコーン にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく セロリ グリンピース りんご	607 22.3
30月	牛乳 ごはん さかなのやさいあんかけ みそしる	牛乳 しゃけ あぶらあげ とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ はくさい にんじん しめじ もやし こまつな ねぎ	662 30.0