

11月 給食だより

江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
栄養士 小松 菜美

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
えられる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい

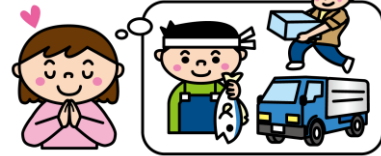
エスディージーズ（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への
理解を深めることができる



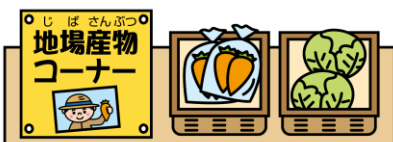
食料の生産、流通に関わる人びと
に対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することができる



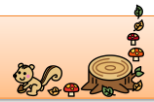
食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。



11月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	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	14時 - たんぱく質 脂質
1 金	むぎごはん さかなのみそに だいこんサラダ とうにゅういりみそしる	○	ぎゅうにゅう, サバ, あかみそ, ちりめん じゃこ, あぶらあげ, だしこんぶ, ぶたにく, なまあげ, とうにゅう, しろみそ	こめ, むぎ, さとう, こま, あぶら, こまあぶら	しょうが, だいこん, にんじん, きゅうり, ねぎ, こま つな	568 kcal 25.8 g 20.9 g
5 火	むぎごはん さかなのカレースティックあげ のりすあえ くたくさんみそしる ハナナ	○	ぎゅうにゅう, ししゃも, ツナ, のり, だしこ んぶ, あぶらあげ, とうふ, しろみそ, あかみ そ	こめ, むぎ, はるまきのかわ, あぶら, じゃが いも	こまつな, もやし, にんじん, たまねぎ, ねぎ, パナナ	578 kcal 25.7 g 16.9 g
6 水	★ピピンパ ちりめんサラダ みどりのフルーツしらたま	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, あかみそ, ちりめんじゃこ, とうふ	こめ, むぎ, こまあぶら, こまあぶら, さとう, しらたまこ	にんにく, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかん, バイン, もも	624 kcal 24.9 g 16.5 g
7 木	きんぴらバーガー コーンサラダ さけとはくさいのクリームに	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, ベーコン, ぎゅうにゅう, さけ	まるパン, あぶら, さとう, こま, パター, こめ こ	にんじん, こぼろ, とうがらし, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ, エリンギ, ほんしめじ, は くさい, パセリ	576 kcal 27.6 g 28.0 g
8 金	ぎょうざめし ごちくまめ からしあえ キャベツのとんじる	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, ぶたにく, こんぶ, こなかつお, ぶたにく, あぶらあげ, あかみそ, しろみそ	こめ, おしむぎ, あぶら, こんにゃく, さとう, こんにゃく, じゃがいも	かんぴょう, しいたけ, にら, こぼろ, にんじん, れん こん, はくさい, もやし, ホールコーン, こまつな, キャベツ, だいこん	579 kcal 23.4 g 18.4 g
11 月	とりにくとねぎごはん あおのりこふき さっぱりあえ いなかじる	○	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, のり, あお のり, だしこんぶ, とりにく, とうふ, あかみ そ, しろみそ	こめ, むぎ, みずあめ, あぶら, さとう, こま, じゃがいも, こまあぶら	ねぎ, こねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが, こぼろ, だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ	572 kcal 23.9 g 15.3 g
12 火	きびごはん さかなのすだたふう ちゅうかたまごスープ	○	ぎゅうにゅう, すけとうだら, いか, とりに く, とうふ, たまご	こめ, きび, かたくりこ, あぶら, あぶら, じゃ がいも, さとう, こまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, しいたけ, こまつな	589 kcal 24.3 g 16.2 g
13 水	ぶかがわめし だいこんとぶたにくのふくめに こまつなとツナのあえもの	○	ぎゅうにゅう, あさり, あぶらあげ, ぶたに く, なまあげ, ツナ, おかか	こめ, もちこめ, あぶら, さとう, あぶら, さと ういも	こぼろ, にんじん, しょうが, こまつな, しいたけ, たけのこ, だいこん, さやいんげん, キャベツ, きゅう り	574 kcal 26.1 g 19.5 g
14 木	マヨコーントースト レモンドレッシングサラダ あきのシチュー	○	ぎゅうにゅう, ツナ, とりにく, しろいんげ んまめ, とうにゅう, なまクリーム	しょくパン, エッグケアマヨネーズ, あぶ ら, さとう, こま, さつまいも, くり, こめ, パ ター	ホールコーン, たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじ ん, きゅうり, こまつな, レモン, しいたけ, ぶなしめ じ, クリームコーン	563 kcal 21.6 g 22.2 g
15 金	★ちゅんこうどん とりこぼろのあまがらめ グレープかんでん	○	ぎゅうにゅう, とりにく, なると, ちくわ, あ ぶらあげ, とりにく, かんでん	うどん, かたくりこ, あぶら, さとう, こま つな	しいたけ, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こま つな, こぼろ, ぶどうジュース, レモン	560 kcal 22.4 g 15.5 g
18 月	★こまつなドライカレー こまつなじゃこサラダ きっかみかん	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こなチーズ, ちり めんじゃこ	こめ, むぎ, あぶら, こめ, パター, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, こ まつな, パプリカ, パプリカ, ホールトマト, キャベ ツ, もやし, みかん	560 kcal 20.4 g 15.9 g
19 火	豆乳きなこトースト さつまいもチップスサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう, とうにゅう, きなこ, ぶたに く, ベーコン, だいす	しょくパン, パター, さとう, あぶら, さつま いも, あぶら, じゃがいも, マカロニ	にんじん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, セロリ, か ぶ, ホールトマト	600 kcal 21.5 g 25.2 g
20 水	★マーボーどん ちゅうかサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, あかみそ, とうふ, あぶらあげ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, こま あぶら, はるまき, こま	にんにく, しょうが, ねぎ, しいたけ, にんじん, たけ のこ, たまねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, ホール コーン, りんご	628 kcal 26.1 g 21.7 g
21 木	むぎごはん こうやとうふのたまごとし ごますあえ みそしる	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こおりとうふ, な ると, たまご, だしこんぶ, あぶらあげ, とう ふ, わかめ, しろみそ, あかみそ	こめ, むぎ, さとう, こま, すりこま, ねりこま	たまねぎ, にんじん, しいたけ, もやし, キャベツ, きゅうり, ねぎ, えのきだけ	577 kcal 27.2 g 19.9 g
22 金	きびごはん さかなのレモンふうみあげ ごまあえ いなかじる	○	ぎゅうにゅう, ホキ, だしこんぶ, とりにく, とうふ, あかみそ, しろみそ	こめ, きび, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さ とう, こま, すりこま, ねりこま, あぶら	レモン, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, こぼ ろ, だいこん, ねぎ	577 kcal 23.4 g 16.7 g
25 月	こうようごはん さかなのたつたあげ しょうがじょうゆあえ こうやとうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう, プリ, ちくわ, だしこんぶ, こ おりとうふ, あぶらあげ, しろみそ, あかみ そ, わかめ	こめ, おしむぎ, あぶら, さつまいも, こま, か たくりこ, あぶら	にんじん, しょうが, にんにく, だいこん, たまねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, はくさい, えのきだけ, ねぎ	588 kcal 25.2 g 22.3 g
26 火	★エビクリームライス こまつなツナサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう, えび, とりにく, きゅうにゅ う, とうにゅう, ツナ	こめ, むぎ, パター, あぶら, こむぎこ, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, エリンギ, しょうが, ピーマン, こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン, オレンジ	563 kcal 22.2 g 18.8 g
27 水	むぎごはん さかなのあげつけ だいこんハムサラダ ふゆやさいスープ	○	ぎゅうにゅう, にしん, ハム, とりにく	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, こま, あぶら, オリブあぶら	しょうが, だいこん, にんじん, きゅうり, レモン, に んにく, たまねぎ, はくさい, ホールコーン, かぶ	551 kcal 21.5 g 19.8 g
28 木	チリビーンズドッグ かいそうサラダ とうにゅうスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, レバー, だいす, こ なチーズ, わかめ, ちくわ, ベーコン, とう にゅう, なまクリーム	コッペパン, あぶら, こま, さとう, じゃがい も	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきだ け, こまつな, ホールコーン	574 kcal 24.0 g 24.9 g
29 金	★きのこスパゲティ ひじきのサラダ キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう, とりにく, こなチーズ, ひじ き, ハム	スパゲティ, オリブあぶら, こむぎこ, あぶ ら, パター, さとう, こま, さつまいも, あぶ ら	パセリ, しょうが, にんにく, たまねぎ, しめじ, しい たけ, えのきだけ, ピーマン, みずけな, きゅうり, にんじん, セロリ	603 kcal 22.6 g 19.2 g
30 土	★さんまつカレー フロッコリーのマリネ ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, じゃがいも, さ とう	しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, フ ロッコリー, キャベツ, ホールコーン, バイン, もも, みかん	665 kcal 18.2 g 21.4 g

★マークのついている給食は、お皿の上に、
ごはん(めん)とルーフ(あん)を盛り付けるものです。

11月の給食目標 「食事のあいさつをきちんとしましょう」