

11月 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校 長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜
栄養士 井内 華子

日 ／ 曜	こんだてめい		おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
	牛乳 など	主食 おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 整え力の もとになる	みどり 体の隅々を ととのえる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
2月		ゆかりごはん とうふのまさごあげ はくさいのいそあえ かつお節、きざみのり、油 揚げ、赤みそ、白みそ	★飲用牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、ちりめんじゃこ、 かつお節、きざみのり、油 揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、 じゃがいも、白ごま、さ とう	ゆかり、玉葱、にんじん、ねぎ、 干し椎茸、こまつな、はく さい、もやし、えのきたけ	とうふ あえも の	ごはん	汁もの	577 kcal 25.4 g 18.1 g 2.3 g	「まさごあげ」の「真砂（まさご）」とは細かい砂とい う意味です。中の具材を細かくしてすりつぶした 豆腐に混ぜ込んでいるため、この名がついたと言わ れています。
3火		文化の日								
4水		チャーハン りんごかんてんいり フルーツポンチ	★飲用牛乳、豚こま、なる と、★たまご、鶏こま、木綿 豆腐、生わかめ、粉寒天	油、精白米、粒麦、ラード、 じゃがいも、白ごま、さ とう	しょうが、ねぎ、たけのこ、干 し椎茸、だいこん、★りんご(ス ルトジュース)、みかん缶、★パイ ン缶、★もも缶、みかん缶汁、 レモン	ごはん	フルー ツ	スープ	581 kcal 22.6 g 19.6 g 1.8 g	
5木		おさつトースト ポークビーンズ くだもの（ラ・フランス）	★飲用牛乳、★牛乳、★生 クリーム、まぐろ缶詰、豚 こま、大豆、★粉チーズ	★食パン、さつまいも、さ とう、★バター、黒ごま、 油、じゃがいも	ホールコーン、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、玉葱、レモン、 にんにく、マッシュルーム、ト マト缶詰、パセリ、ラ・フランス	パン くだも の	サラダ	ルウ	593 kcal 25.1 g 24.2 g 2.1 g	さつまいもは、江戸時代に薩摩地方から全国に伝わったことか ら、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。「おさつ トースト」は、旬のさつまいもで作ったスイートポテトをパン に塗って焼いた、甘いトーストです。
6金		キムタクごはん レバーかりんあげ じゃがいものおかかまぶし だいこんおろしじる	★飲用牛乳、豚こま、豚レ バー、かつお節、鶏こま、油 揚げ	精白米、粒麦、ごま油、 白粉、米粉、油、じゃがい も	ねぎ、はくさい、キムチ、たくあん 干し大根漬、しょうが、にん じんにく、ごぼう、にんじん、え のきたけ、はくさい、こまつな、 だいこん	レバー じゃが いも	ごはん	汁もの	581 kcal 25.4 g 17.2 g 2.8 g	「だいこんおろしじる」は、昆布とかつおの厚削り でとった混合だしを使います。だしの豊かなうま味 を感じられる汁物です。
9月		ごはん あぶらあげのにくづめやき こまつなのいそべあえ じゃがいものみそしる	★飲用牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、大豆、豆腐、油揚げ、 しらす干し、きざみのり、 白みそ、赤みそ	精白米、じゃがいも、三温 糖、でん粉	玉葱、にんじん、えのきたけ、 こまつな、ホールコーン、キャ ベツ、もやし、ねぎ	あぶら あげ あえも の	ごはん	汁もの	576 kcal 26.1 g 19.6 g 2.1 g	
10火		シーフードピラフ ミネストローネ 【ローリングストック給食・トマト缶】 リンゴのケーキ	★飲用牛乳、ベーコン、む きエビ、イカ、鶏こま、白 いんげん豆、★粉チーズ、★ たまご、★牛乳	油、精白米、粒麦、シエ ルマカロニ、★バター、さ とう、小麦粉	にんにく、にんじん、玉葱、パ セリ、キャベツ、ホールコー ン、トマトジュース、トマト 缶詰、★りんご	ピラフ	ケーキ	スープ	615 kcal 22.4 g 18.9 g 2.2 g	毎月1回実施するローリングストック給食の日で す。普段の料理や、給食でもよく使われる「トマト 缶」は、ローリングストックにおすすめの食材で す。
11水		ごはん てづくりふりかけ さけのさのこチーズやき 【鮭の日】 こますあえ みずなのかきたまじる	★飲用牛乳、ひじき、ちり めんじゃこ、サケ、★ビザ チーズ、木綿豆腐、★たま ご	精白米、粒麦、三温糖、白 ごま、ごま油、さとう、で ん粉	マッシュルーム、えのきたけ、 玉葱、キャベツ、もやし、にん じん、こまつな、ねぎ、みずな	さけ あえも の	ごはん ふりか け	汁もの	570 kcal 31.4 g 20.8 g 2.2 g	11月11日は鮭の日です。漢字の鮭のつくりの部分 「圭」を上下に重ねると「十一十一」となることが 由来とされています。
12木		チキンとほうれんそうの トマトチーズスパゲッティ キャラメルポテト	★飲用牛乳、ベーコン、鶏 こま、★粉チーズ、まぐろ 缶詰、海草ミックス、★生 クリーム	スパゲッティ、油、オリ ブ油、米粉、三温糖、ごま、 さつまいも、さとう、★バ ター	パセリ、にんにく、玉葱、にん じん、トマトジュース、トマト 缶詰、マッシュルーム、ほうれ んそう、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	パスタ ルウ	ポテト	サラダ	672 kcal 24.4 g 25.3 g 1.7 g	
13金		ねぎしおふたどん あつあげとこまつなのみそしる くだもの(かき)	★飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、ごま油、 白ごま、でん粉、じゃがい も	にんにく、ねぎ、玉葱、もやし、 わけぎ、レモン、ほんしめじ、 こまつな、柿	ごはん あん	くだも の	汁もの	591 kcal 23.9 g 18.8 g 2.3 g	旬の「柿」は、古くから日本で栽培されてきた果実で、 「kaki」として、アジアやヨーロッパでも名前が通用し ています。渋みのもとはタンニンという成分で、ビタミン Cやカロテン、食物繊維が豊富な果物です。
14土		トマトハヤシライス フライビーンズサラダ つぶつぶみかんゼリー	★飲用牛乳、豚こま、レン ズ豆、★生クリーム、大豆、 粉寒天、アカー	精白米、粒麦、油、小麦粉、 でん粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじ ん、玉葱、トマト缶詰、マッ シュルーム、ホールコーン、 きゅうり、キャベツ、パセリ、 グリンピース、みかん缶	ごはん ルウ	×	サラダ	652 kcal 21.7 g 23.8 g 1.7 g	
16月		振替休業日								
17火		こまつなフランス 【小松菜一斉給食】 こまつなのコールスロー こまつなシチュー	★飲用牛乳、★粉チーズ、 すけとうらら、鶏こま、 ベーコン、豆腐、★牛乳、★ 生クリーム	★ワカメ、オリーブ 油、米粉、でん粉、さ とう、じゃがいも、三温糖	こまつな、にんじん、玉葱、ト マト缶詰、キャベツ、ホール コーン、にんじん、マッシュ ルーム、クリームコーン	パン さかな	サラダ	シチュー	575 kcal 26.8 g 26.8 g 2.3 g	江戸川区小松菜一斉給食の献立です。 小岩地区の小中学校 統一献立になります。詳しく は後日発行いたします小松菜通信をご覧ください。
18水		マーボーどん ツナともやしのちゅうかサラダ ごまだんご	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、赤みそ、木綿豆腐、まぐ ろ缶詰、江戸甘みそ、あず き	精白米、粒麦、油、さとう、 ごま油、でん粉、白ごま、 白玉粉	にんにく、しょうが、干し椎 茸、玉葱、たけのこ、にんじん、 ねぎ、グリーンピース、大豆も やし、きゅうり、こまつな	ごはん あん	ごま だんご	サラダ	694 kcal 29.3 g 28.2 g 2.0 g	
19木		ごはん ごもくたまごやき じゃがいものきんぴら きりぼしだいこんのみそしる くだもの(みかん)	★飲用牛乳、豚ひき肉、★ たまご、豚こま、生揚げ、白 みそ、赤みそ	精白米、油、三温糖、ごま 油、じゃがいも、さとう、 白ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、さ やしいんげん、ぶなしめじ、切干 しだいこん、こまつな、ねぎ、 みかん	たまご きんぴ ら	ごはん	汁もの	580 kcal 24.6 g 19.6 g 1.9 g	
20金		こまつなさんしょくごはん こいわしのからあげ いそあえ いなかじる	★飲用牛乳、★たまご、ハ ム、油揚げ、かたくちいわ し、生わかめ、しらす干し、 きざみのり、木綿豆腐、赤 みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、でん粉、米粉、ご ま、板こんにゃく、じゃがい も	こまつな、にんじん、もやし、 えのきたけ、ごぼう、だいこ ん、ねぎ	ごはん さかな	あえも の	汁もの	573 kcal 26.3 g 21.8 g 2.6 g	こいわしなどの小魚には、成長期に必要なカルシウ ムがたっぷり含まれています。
23月		勤労感謝の日								
24火		さつまいもごはん さばのみそに おかかマヨあえ さわにしる 【だして味わう和食の日】	★飲用牛乳、サバ、赤みそ、 かつお節、豚せん切り	精白米、もち米、粒麦、さ つまいも、黒ごま、三温 糖、でん粉、じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、こまつな、キャベ ツ、もやし、にんじん、たけの こ、だいこん、えのきたけ、ね ぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	572 kcal 25.3 g 19.0 g 3.0 g	「沢煮汁」は、うま味の相乗効果を利用して、昆布とか つおの厚削りの混合だしをとります。だしのうま味を感じ る一品です。「だして味わう和食の日」については、 後日発行する和食文化国民会議の資料も合わせてご覧くだ さい。
25水		じごくのフトラメン 【おはなし献立】 じゃがまるくん こまつなサラダ	★飲用牛乳、豚こま、なる と、★ダイスチーズ、まぐ ろ缶詰	蒸し中華めん、ごま油、 ラード、じゃがいも、でん 粉、小麦粉、さとう、油、黒 ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、玉 葱、にんじん、ほんしめじ、ち やう、トマト缶詰、チンゲン ツアイ、こまつな、キャベツ、 赤パプリカ、ホールコーン	めん じゃが 丸	サラダ	つけ汁	582 kcal 23.8 g 24.7 g 2.4 g	「じごくのラーメン」に登場するラーメンを、 真っ赤なトマト味で再現します。つゆ麺風で味わい ます。
26木		Aまっちゃあげパン Bシュガーあげパン 【セレクト給食】 ポテトとツナのサラダ ワナタンスープ くだもの(りんご)	★飲用牛乳、うつくし豆、 まぐろ缶詰、豚ひき肉、な ると	★ミルクパン、さとう、 じゃがいも、油、ワナタ ンの皮、ごま油	にんじん、きゅうり、キャベ ツ、玉葱、レモン、しょうが、干 し椎茸、もやし、はくさい、に ら、ねぎ、★りんご	パン くだも の	サラダ	スープ	603 kcal 21.0 g 25.7 g 2.6 g	今年度2回目のセレクト給食です。人気の揚げパンの セレクトで、給食委員が味を考えました。「抹茶」か 「シュガー」です。自分の好みで選びます。
27金		ごはん ぶりのごまだれかけ こまつなのおひたし くだくさんじる くだもの(はやか)	★飲用牛乳、ぶり、かつお 節、鶏こま、油揚げ、木綿豆 腐	精白米、三温糖、白すりご ま、でん粉、白ごま、ごま 油、板こんにゃく、さとい も	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、えのきたけ、はくさい キムチ、もやし、ねぎ、にら、大 豆もやし、きゅうり、キャベ ツ、★わか	さかな おひた し	ごはん	汁もの	587 kcal 26.8 g 20.6 g 1.8 g	果物の「早香（はやか）」は、ボンカンと温州みか んを掛け合わせた品種です。
30月		あつあげぶたキムチどん チヨレギサラダ おかしなめだまやき	★飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 白みそ、生わかめ、刻み のり、粉寒天、★カルピス	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、ごま油、白ごま、 白すりごま、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、に んじん、えのきたけ、はくさい キムチ、もやし、ねぎ、にら、大 豆もやし、きゅうり、キャベ ツ、★わか	ごはん く	×	サラダ	593 kcal 21.7 g 18.5 g 1.7 g	「おかしなめ玉焼き」は、たまごで作った目玉焼き とそっくりです。しかし、食べでビックリ！ほん のり甘いデザートです。もも缶とカルピス寒天で 作ります。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3.4年生の数値です。

しょくいく

食育だより 11月

令和8年10月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
栄養士 齋藤 沙菜子
栄養士 井内 華子

はっこうしょくひん

発酵食品について知ろう!

はっこうしょくひん

◎発酵食品とは?



目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。

その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といい、発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。また、微生物が元気に働くことで、食べ物を腐らせる悪い菌が寄ってこなくなり、食べ物が長持ちするようになります。昔の人はこうした発酵の働きを利用して、みそやしょうゆ、納豆、漬物など、毎日の食事に欠かせない発酵食品を作ってきました。

はっこうしょくひん

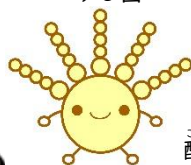
びせいぶつ

◎発酵食品をつくる微生物

発酵食品は、さまざまな微生物が力を合わせて働いて、つくられています。微生物の種類はたくさんありますが、おもな微生物とその働きのできる発酵食品を見てみましょう。

微生物	つくられる発酵食品
こうじ菌	みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒
なっとう菌	納豆
酵母菌	パン、みそ、しょうゆ、酒・ビール・ワインなどのアルコール類
乳酸菌	チーズ、バターなどの乳製品、ぬか漬けなどの漬物、しょうゆ、みそ

こうじ菌



酵母菌



その中でも、発酵食品から作られるしょうゆは、日本の食卓に欠かせないものです。しょうゆは、塩とは異なり、味を構成する甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五味のすべてが含まれた調味料です。野菜などの素材本来のおいしさをいかし、しょうゆだけで味つけするシンプルなレシピをご紹介します。素材の甘みやうまみを引き出し、手軽においしく仕上げられます。

炊飯器で炊いた白飯に、味のついた具を混ぜる
簡単レシピです。おにぎりにもぴったりです。

家庭用レシピ【しょうゆの炊き込みごはん】

【材料】大人4～5人分

白飯 650g
油揚げ 1枚
ごぼう 小1本 (50g)
にんじん 1/3本 (30g)
しょうゆ 36g
水 1/4カップ
青のり 1g

【作り方】

- ① 油揚げは、1cm角に切る。
- ② ごぼうは、よく洗いさがきにする。
にんじんは、5mm角程度の粗みじん切りにする。
- ③ ①②を合わせ、しょうゆを加え、よくもみ混ぜる。
そのまま3～5分ほど漬けておく。
- ④ フライパンに③を入れ、水を加え、ふたをして中火にかける。
- ⑤ 煮立ったらそのまま3～5分、ふたをとって、水気がなくなるまで炒りつける。
- ⑥ 炊き立ての白飯に⑤を加え、青のりを加えてよく混ぜ合わせる。

