



# 11月給食だより

令和6年10月31日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

## 11月の給食目標 感謝をして食べよう!

### “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に、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

### ～三砂小レシピ紹介～

## ★サンスナオンの焼きカレー風★(家庭で作しやすいバージョン)

### 【材料(4人分)】

#### 《A》カレーミート

- 油 …2g
- にんにく[みじん切り(チューブでも)] …2g
- しょうが[みじん切り(チューブでも)] …1g
- たまねぎ[みじん切り] …100g
- 塩 …1g
- 豚ひき肉 …80g
- 赤ワイン …10g
- ソース[ウスターや中濃など合わせて] …8g
- トマトピューレ[ケチャップでも] …20g
- しょうゆ …4g
- 水(鶏ガラスープだとより good) …140g
- カレー粉 …1.2g
- バター …6g
- 油 …4g
- 小麦粉 …12g

市販のルーで代用OK

#### 《B》サンスナオンマッシュポテト

- じゃがいも …240g
- バター(マーガリン) …16g
- カレー粉(サンスナオンの色になるくらい) …少々

#### 《C》トッピング

- ピザチーズ …40g
- にんじん[いちょう切り→ゆでる] …20枚



### 【作り方】

※ルーを作る場合は、鍋に油とバターを溶かして、ふるった小麦粉を加え、なめらかになるまで炒めてカレー粉を最後に加えます。(詳しくはネットなどをご参照ください。)

- ①フライパンなどに油を敷き、にんにくとしょうがを加えて弱火にかける。
- ②にんにくが少しきつね色になったら中火にし玉ねぎを加えて塩をふってから炒めて火を通す。
- ③②に肉を加えてスパテラなどでほぐしながら炒めて、肉に半分火が入ったら赤ワイン～スープまでを加えて煮る。
- ④沸騰して肉に火が入ったらルーを入れて混ぜて冷ましておく。
- ⑤じゃがいもをレンジなどでふかして、バターとカレー粉を入れてなめらかになるまで潰しマッシュポテトをつくる。
- ⑥耐熱容器に《A》を敷き、チーズをちらし、型などで成型した《B》、にんじんをちらしてオーブンやグリルでチーズが溶けるまで焼いたら完成!

# 11月の給食紹介

## 世界平和記念日 (11日)

日本ではなかなか知られていませんが、1918年のこの日は、「第一次世界大戦」の休戦協定がドイツと連合軍側の代表であったアメリカとの間に結ばれた終戦記念日です。ヨーロッパやアメリカではこの日を祝日としてお祈りを捧げたり、記念式典をしたりして平和を願います。今も世界で戦争が起きていますが、平和を願って協定を結んだドイツとアメリカの料理を一緒に提供します。

## 音楽会給食 (30日)

音楽会に合わせて、頭文字を「ドレミ」にしたメニューを考えました。本番を頑張ったみなさんに、喜んでもらえるように腕をふるうので楽しみにしてください。



月	火	水	木	金
		牛乳は毎日つきます。		1日 ・ポークカレーライス ・茎わかめサラダ ・洋なし 
4日  <b>文化の日</b> <b>給食なし</b>	5日 ・ごはん ・肉豆腐 ・ごまおひたし 	6日 ・ごはん ・フィッシュ&ポテトのチリソース ・小松菜のナムル ・ビーフンスープ	7日 ・ツナコーンドッグ ・チリコンカン ・りんご 	8日 ・ごはん ・ジャンボ揚げ餃子 ・鶏肉と冬瓜のわかめスープ ・野菜の中華和え
11日 ・ジャンバラヤ ・魚の香草パン粉焼き ・アイントプフ 	12日 ・鶏塩うどん ・パリパリチーズと野菜のサラダ ・大学芋	13日 ・ごはん ・かぼちゃのコロケ ・もやしときゅうりのピリ辛和え ・大根と厚揚げのみそ汁	14日 ・黒糖コッペパン ・鶏肉とさつま芋のクリーム煮 ・じゃがいものハニーサラダ	15日 ・ごはん ・チーズタッカルビ ・わかめと卵のスープ 
18日 ・ごはん ・豆腐の中華あんかけ煮 ・じゃがいもと青菜のオイスター炒め ・アップルゼリー	19日 ・フレンチトースト ・ブラウンシチュー ・野菜のマヨコーン炒め	20日 ・じゃことゆかりのごはん ・れんこん入りつくね焼き ・磯香和え ・どさんこ汁	21日 ・秋のクリームスパゲッティ ・秋野菜チップス入りサラダ ・柿	22日 ・ごはん ・ツナふりかけ ・小魚のレモン醤油ダレ ・小松菜と水菜のおひたし
25日 ・あぶたま丼 ・土佐醤油和え ・じゃがいもと豆腐のみそ汁	26日 <b>1-2リクエスト</b> ・醤油ラーメン ・ポテトのチーズ焼き ~ピザ風~ ・りんご 	27日 ・ごはん ・鮭のちゃんちゃん焼き ・鶏肉とじゃがいものピリ辛炒め ・千切り野菜のすまし汁	28日 ・ビスキュイパン ・ミネストローネ ・もやしと小松菜のバターソテー	29日 ・焼き大根とそぼろの混ぜご飯 ・いかの照り焼き ・かぶときゅうりの甘酢和え ・のりたま汁
<b>30日 (土) 音楽会給食!</b> ・ドリア ・レモンガーリックサラダ ・ミルク寒入りフルーツポンチ 		<b>12月2日 (月)</b> <b>振替休日</b> <b>給食なし</b>		<b>11月24日は「和食の日」</b> 

※天候や行事などによって献立内容を変更する場合があります。