

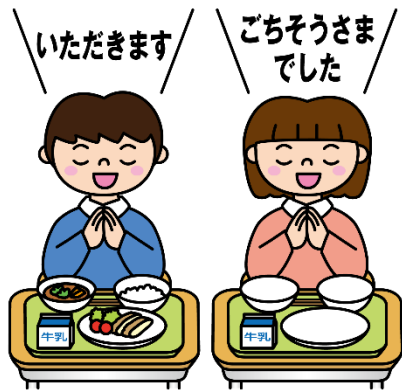
# 11月給食だより

令和7年10月31日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます



校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



### 食事を支える人たち

生産者の人  
料理を作る人  
食品の加工や販売に関わる人  
食べ物を運ぶ人

もとは生きていたものの命

## 11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身に着ける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。

### 千歳飴

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。

### 赤飯

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

11月の給食目標

# 感謝をして食べよう!

# 11月の給食紹介

## デフリンピック給食（17日、19日、21日）

11月15日（土）から26日（水）までデフリンピックが東京で開催されます。それに合わせて今回はデフリンピックの過去開催国の料理をイメージした給食を作ります。17日（月）トルコ料理、19日（水）台湾料理、21日（金）ブラジル料理です。本場の雰囲気は残しつつも子どもが食べやすいように改良しているので、この機会にぜひ味わっていろいろな国に興味をもってみてください！

## 芸術祭給食（27日、28日）

初めての芸術祭に合わせて、音符ゼリーやお絵かきハンバーグを出します！みんなで芸術祭を盛り上げましょう♪



月	火	水	木	金
		牛乳は毎日つきます。		<b>1日（土）</b> ・チリコンカンライス ・ちりめん海藻サラダ ・りんご 
<b>3日</b>  <b>文化の日</b> 給食なし	<b>4日</b> <b>振替休業日</b> 給食なし	<b>5日</b> ・フレンチトースト ・ゴロゴロ野菜のトマト煮 ・マッシュポテト	<b>6日</b> ・ごはん ・ジャンボ揚げ餃子 ・中華風卵入り コーンスープ ・野菜の中華和え	<b>7日 鍋の日</b> ・じゃことゆかりのごはん ・いかフライ ・磯香和え ・ちゃんこ鍋風 
<b>10日</b> ・ぶどうパン ・かぼちゃとさつま芋のグラタン ・オニオンスープ 	<b>11日</b> ・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 ・五目汁 	<b>12日</b> ・スタミナ丼 ・アメリカンサラダ ・ふわふわ卵スープ	<b>13日</b> ・けんちんうどん ・土佐じょうゆ和え ・キャンディポテト 	<b>14日</b> ・ごはん ・豆腐のごまみそ煮込み ・もやしとわかめのごまじょうゆ
<b>17日 トルコの料理</b> ・ミルクパン ・鶏肉のケバブ風 ・メルジメッキ チョルパス ・キャロットソースサラダ 	<b>18日</b> ・ごはん ・ひじきふりかけ ・お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 ・豆腐と油揚げのみそ汁	<b>19日 台湾の料理</b> ・ルーローハン ・大根スープ ・トーフア 	<b>20日 山梨県郷土料理</b> ・ほうとう ・せいだのたまじ風 ・柿 	<b>21日 ブラジルの料理</b> ・コーヒークリームサンド ・フェジョアータ ・サウピカンサラダ ・みかん 
<b>24日</b> <b>振替休日</b> 給食なし	<b>25日</b> ・あぶたま丼 ・大根ときゅうりのキムチ風 ・じゃがいもと豆腐のみそ汁	<b>26日</b> ・ごはん ・ぶりの照り焼き ・野菜のお浸し ・利休汁	<b>27日 芸術祭</b> ・チキンライス ・サイコロサラダ ・白菜とベーコンのスープ ・音符ゼリー 	<b>28日 芸術祭</b> ・ごはん ・お絵かきハンバーグ ・三色ソテー ・卵と玉ねぎのみそ汁 
<b>29日（土）</b> ・秋のクリームスパゲティ ・オニオンドレッシングサラダ ・柿 				

【配布用献立表】

2025年11月 0:通常献立

江東区立第三砂町小学校

日	献立名	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	たんばく質
1	牛乳 チリコンカライナス ちりめん海藻サラダ りんご	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆 ★粉チーズ、ちりめんじゃこ 生わかめ	米、★バター、油、小麦粉 サラダ油、ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ゆず、スイートコーン 缶ホール、(冷)アフリックピーズ きゅうり、だいこん、もやし ★りんご	627 kcal 25.4 g
5	牛乳 フレンチトースト ココロ野菜のトマト煮 マッシュポテト	★牛乳(飲用)、★牛乳、豆乳 ★鶏卵、ベーコン、豚肩(脂身付き) いんげんまめ(乾)、ウインナー	★食パン、砂糖、★バター ★マーガリン、マーガリンシロップ 油、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、かぶ根、アフリックコーン キャンディ、トマト缶詰(ホール)、 パセリ、スイートコーン缶ホール	614 kcal 26.1 g
6	牛乳 ごはん ジャムお餅揚げ餃子 中華風卵入りコーンスープ	★牛乳(飲用)、豚ひき肉 鶏皮鶏肉胸(皮付き) 豆腐(木綿)、★鶏卵	米、ごま油、ぎょうざの皮、小麦粉 油、コーンスープ、★砂糖、白ごま	ねぎ、キャベツ、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、にんじん、 スイートコーン缶詰、りんご、 スイートコーン缶詰、パセリ、 もやし、きゅうり、江戸菜	656 kcal 25.1 g
7	牛乳 じゃこゆかりのごはん いかクライ 磯香和え	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ ★いか、削り節、刻みのり 鶏肉、生わかめ、生揚げ たら、出し昆布	米、白ごま、油、小麦粉、生パン粉 ごま油、しらたき	わかり、はくさい、もやし、 江戸菜、ごぼう、にんじん、 ねぎ、干しいたげ、だいこん	646 kcal 34.9 g
10	牛乳 ふどうパン かぼちゃとごまのクララン オニオンスープ	★牛乳(飲用)、 鶏皮鶏肉胸(皮付き)、ベーコン ★牛乳、豆乳、★生クリーム ★ビサ用チーズ	★アロケパン、さつまいも マカロニ(乾)、ペンネ、油、小麦粉 ★バター、乾燥パン粉	西洋かぼちゃ、たまねぎ、 マッシュルーム(缶)、パセリ にんじん、チンゲンツツアイ	685 kcal 26.1 g
11	牛乳 ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐とじゃがいものデリ辛炒め 五目汁	★牛乳(飲用)、鶏 鶏皮鶏肉胸(皮付き)、削り節 出し昆布、鶏むね肉(皮つき若鶏) 豆腐(木綿)	米、油、砂糖、★バター じゃがいも、板こんにゃく 白ごま、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、ごぼう、たけのこ(缶) だいこん、ねぎ	624 kcal 31.2 g
12	牛乳 スタミナ丼 アメリカンサラダ ふわふわ卵スープ	★牛乳(飲用)、 豚肉、生わかめ、 ★鶏卵、★粉チーズ	米、油、砂糖、じゃがいも はちみつ、サラダ油 乾燥パン粉	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、もやし、 キャベツ、きゅうり、パセリ	635 kcal 25.4 g
13	牛乳 けんちんうどん 土佐しょうゆ和え キャンドライボート	★牛乳(飲用)、 鶏肉、生わかめ、 油揚げ、削り節、糸がきかつお	油、さといも、ごま油、(冷)うどん コーンスープ、さつまいも ★バター、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ はくさい、もやし、江戸菜	602 kcal 21.7 g
14	牛乳 ごはん 豆腐のごまみそ煮込み もやしとわかめのごまじょうゆ	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉 焼き竹輪、出し昆布、厚削り 油揚げ、豆腐(糸煮)、生わかめ	米、油、ごま(ぬり)、砂糖 白ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、キャベツ ねぎ、もやし、江戸菜	628 kcal 29.5 g
17	牛乳 ミルクパン 鶏肉のケバブ風 メルゾメッキ チョールバヌ キャロットソーラスサラダ	★牛乳(飲用) 鶏肉、生(皮付き)	★ミルクパン、油、★バター 小麦粉、砂糖	しょうが、にんにく、 レモン(缶、生)、たまねぎ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 スイートコーン缶ホール、 にんじん	634 kcal 28.3 g
18	牛乳 ごはん ひじきふりかけ お芋の鶏ごぼうあんかけ煮 豆腐と油揚げのみそ汁	★牛乳(飲用)、 干ひじき(おひき)、乾、削り節 糸がきかつお、鶏、肉、出し昆布 厚削り、豆腐(木綿)、油揚げ	米、サラダ油、三温糖、白ごま 油、じゃがいも、さといも、小麦粉 ごま油、砂糖、コーンスープ	しょうが、たまねぎ、ごぼう、 ねぎ、万能ねぎ、キャベツ 江戸菜	640 kcal 24.1 g
19	牛乳 ルーローハン 大根スープ トローフ	★牛乳(飲用)、 豚肉、生(脂身付き)、豚せらチン 豆腐、★生クリーム	米、ごま油、砂糖、黒砂糖 タピオカパール	チンゲンツツアイ、たまねぎ 干しいたげ、しょうが、 セロリ、だいこん、にんじん、 黄桃缶(4入)	640 kcal 26.9 g
20	牛乳 ほうとう せいたのたまじ風 柿	★牛乳(飲用)、厚削り 出し昆布、豚肩(脂身付き) 油揚げ、削り節	さといも、(冷)ほうとうめん 油、じゃがいも、砂糖 コーンスープ、ごま(むき)	にんじん、だいこん、 西洋かぼちゃ、はくさい、ねぎ 江戸菜、柿	562 kcal 23.1 g
21	牛乳 コーヒョウアード エビジョアード サウパピカンサラダ みかん	★牛乳(飲用)、★牛乳、★鶏卵 ★生クリーム、ベーコン 豚肩(脂身付き) べにばないんげん(ゆで)	★ココスベバコーンスターチ 砂糖、★バター、油、三温糖 じゃがいも、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマト缶詰(ホール)、 パセリ、キャベツ、 スイートコーン缶ホール、 みかん	571 kcal 21.0 g
25	牛乳 大根ときゅうりのキムチ風 じゃがいもと豆腐のみそ汁	★牛乳(飲用)、出し昆布 削り節、鶏むね肉(皮つき若鶏) 厚削り、豆腐(木綿)、生わかめ	米、砂糖、コーンスープ 白ごま、じゃがいも、ごま油 白ねりごま	しょうが、はくさい、にんじん、 江戸菜、だいこん、ねぎ	608 kcal 27.9 g
26	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 野菜のお浸し	★牛乳(飲用)、ぶり、削り節 出し昆布、鶏むね肉(皮つき若鶏) 豆腐(木綿)	米、砂糖、コーンスープ 白ごま、じゃがいも、ごま油 白ねりごま	しょうが、はくさい、にんじん、 江戸菜、だいこん、ねぎ	608 kcal 27.9 g
27	牛乳 チキンライナス サイコロサラダ 白菜とベーコンのスープ 煮付け	★牛乳(飲用) 鶏むね肉(皮つき若鶏) ロースハム、ベーコン、粉寒天 豚せらチン(粉)、★カルピス	米、★バター、油、じゃがいも 砂糖、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、 ツツム(缶)、(冷)アフリックピーズ にんじん、スイートコーン缶 きゅうり、はくさい、みかん(缶) オレシソッシュ(100%)	645 kcal 21.3 g
28	牛乳 ごはん お雑子ハンバーグ 卵と玉ねぎのみそ汁	★牛乳(飲用)、豚、モリキ肉 豆腐(木綿)七分絞り、★鶏卵 出し昆布、削り節、油揚げ	米、油、生パン粉、★バター じゃがいも	たまねぎ、 スイートコーン缶ホール、 さやいんげん、にんじん、江戸菜	651 kcal 29.4 g
29	牛乳 秋のクレープムス、パテツアイ オニオントレッシュンツツアサ 柿	★牛乳(飲用) 鶏皮鶏肉胸(皮付き)、ベーコン ★いか(短冊)、★牛乳 ★生クリーム、★粉チーズ	スバゲツアイ(乾)、オリゴ油 ★バター、さつまいも、小麦粉、油 サラダ油、ごま油、砂糖	たまねぎ、 レモン、にんじん、パセリ(乾) キャベツ、きゅうり、 スイートコーン缶ホール、柿	608 kcal 23.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています