11月こんだてひょう

立教女学院小学校　2026

日	ようび	こんだてめい		体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
9	月	黒砂糖パン　キャロットポタージュ めかじきのピザ焼き　ポテトフライ りんご　牛乳		ベーコン　チーズ めかじき 生クリーム　牛乳	人参　赤ピーマン ピーマン　バジル ホールトマト	玉ねぎ　セロリー　キャベツ にんにく　マッシュルーム りんご	パン　油　バター じゃがいも　片栗粉 米粉	585kcal 24.8g
10	火	豚キムチ丼　ワカメスープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉　ハム 豆腐　わかめ 牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ　生姜　にんにく もやし　キャベツ　長ねぎ 白菜キムチ	米　麦　油 砂糖　マロニー ごま	604kcal 22.7g
11	水	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ　牛乳		豚肉　ツナ 大豆 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ　にんにく キャベツ　ゆず もやし　りんご	パン　油　バター 砂糖　片栗粉 じゃがいも	562kcal 27.1g
13	金	きつねうどん 和風サラダ 抹茶チョコ蒸しパン　牛乳		鶏肉　わかめ 油揚げ 牛乳	人参 小松菜 抹茶	きゅうり　長ねぎ　大根 玉ねぎ ゆず	うどん 小麦粉　砂糖 油　チョコ	659kcal 26.3g
16	月	テーブルロール　野菜スープ マカロニグラタン りんご　牛乳		ベーコン　鶏肉 えび　チーズ 生クリーム　牛乳	人参	玉ねぎ　セロリー　にんにく キャベツ　マッシュルーム りんご	パン　油　バター 小麦粉　パスタ じゃがいも	617kcal 26.0g
17	火	カレーピラフ ミネストローネ フルーツ白玉　牛乳		ウィンナー　ベーコン 鶏肉　豆腐 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ　マッシュルーム　セロリー グリンピース　キャベツ　にんにく みかん缶　パイン缶　黄桃缶	米　麦　じゃがいも パスタ　白玉粉　砂糖 バター　油　サイダー	674kcal 21.3g
18	水	きんぴらバーガー　サイコロスープ もやしとコーンのサラダ 牛乳		豚肉　ベーコン チーズ 牛乳	人参 青梗菜	ごぼう　玉ねぎ　セロリー　大根 キャベツ　もやし　コーン　生姜 干し椎茸　にんにく	パン　ごま　砂糖 じゃがいも 油　パスタ	563kcal 25.8g
19	木	吹き寄せごはん　のっぺい汁 鮭の塩焼き　かぶのゆかり和え ヨーグルト　麦茶	(茶)	鮭　豆腐 鶏肉　油揚げ ヨーグルト	人参 かぶの葉 ゆかり	しめじ　れんこん　大根 長ねぎ　こんにゃく かぶ　干し椎茸	米　麦 油　砂糖 栗　里芋　片栗粉	565kcal 24.8g
20	金	スパゲティミートソース フレンチドレッシングサラダ 柿　牛乳		豚挽肉 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり 柿	パスタ　油 砂糖 小麦粉	658kcal 20.6g
24	火	ナン　キーマカレー 茎わかめのサラダ スイートポテト　牛乳		豚挽肉　生クリーム ひよこ豆　チーズ 卵　牛乳　わかめ	人参	玉ねぎ　セロリー　コーン　にんにく 生姜　キャベツ　マッシュルーム もやし　りんご	ナン　じゃがいも 油　バター　さつまいも 砂糖　小麦粉	623kcal 24.8g
25	水	ごはん　酢豚 寒天サラダ　パインゼリー 牛乳		豚肉　寒天 ハム 牛乳	人参 ピーマン	たけのこ　生姜　もやし 干し椎茸　玉ねぎ　パイン缶 パインジュース　きゅうり	米　油 砂糖　ごま 片栗粉	699kcal 21.8g
26	木	たまごとじうどん　鶏肉と野菜のサラダ 明日葉ドーナッツ 牛乳		鶏肉　卵 豆腐　わかめ 牛乳	人参 明日葉 ブロッコリー	長ねぎ 大根　もやし 干し椎茸	うどん　油　バター 片栗粉　小麦粉 砂糖	676kcal 28.0g
27	金	くふぁじゅうしい　もずく汁 人参しりしり チョコバナナ　ちんすこう　牛乳		豚肉　かまぼこ ツナ　鶏肉　もずく 昆布　牛乳　きな粉	人参 青梗菜	長ねぎ　生姜　白菜 たけのこ　玉ねぎ バナナ	米　麦　ごま 油　砂糖 小麦粉　チョコレート	654kcal 24.1g
30	月	ごはん　おくずがけ　鰆の西京焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト　麦茶	(茶)	鶏肉　味噌 鰆　かつお節 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう　大根　長ねぎ 干し椎茸　白菜 もやし	米　油　そうめん 砂糖 じゃがいも	562kcal 26.1g

給食委員会で考えた『ちんすこう』です！！

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

今月から来年の2月まで、お母さまたちが作ってくださる温かいお茶が出ます！
寒い時期にお茶を作ってくださることを感謝していただきましょう。



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。１１月２５日は、５年生のスタディツアーで田植えをして稲刈りをした茨城県の金砂米が出ます。新米の味を噛みしめて食べてみてください。水分がいっぱい含まれていて、とても甘くておいしいですよ！！

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気です。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただきましょう。



お米（稲）からできるもの





