# １１月　こんだてひょう

2026年 11月

江東区立南砂小学校

| 日 | 曜 | こんだて | | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ご飯<br>菊花蒸し<br>塩昆布入りサラダ<br>のっぺい汁 | 牛乳 | ★牛乳, ★ぶたひき肉, 豆腐, 塩昆布<br>けずり節, ★かまぼこ | 米, でん粉, ごま油, 砂糖, さといも<br>板こんにゃく | たまねぎ, しょうが, にんにく<br>スイートコーン, 枝豆, にんじん<br>キャベツ, はくさい, 江戸菜, ごぼう<br>だいこん | 602kcal<br>21.3ｇ |
| 4 | 水 | ご飯<br>さばのコチュジャン焼き<br>もやしとわかめのごま醤油<br>青菜とコーンの卵スープ | 牛乳 | ★牛乳, さば, 生わかめ, けずり節<br>★たまご | 米, 砂糖, ごま油, 白ごま, でん粉 | しょうが, にんにく, ねぎ, もやし<br>江戸菜, にんじん, スイートコーン<br>チンゲンツァイ | 603kcal<br>25.8ｇ |
| 5 | 木 | アップルシナモントースト<br>さつまいもシチュー<br>サラダのドレッシング添え | 牛乳 | ★牛乳, ★ベーコン, ★ぶたもも肉<br>いんげんまめ, ★粉チーズ<br>★生クリーム | ★食パン, ★バター, 砂糖, でん粉, 油<br>さつまいも, 小麦粉 | ★りんご, にんじん, たまねぎ, しめじ<br>キャベツ, きゅうり | 615kcal<br>22.8ｇ |
| 6 | 金 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ナムル | 牛乳 | ★牛乳, ★ぶたひき肉, けず節, 豆腐 | 米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま | にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ<br>にんじん, 干ししいたけ, たけのこ<br>グリンピース, もやし, 江戸菜 | 676kcal<br>29.9ｇ |
| 9 | 月 | ガーリックトースト<br>チリコンカン<br>揚げワンタン入りサラダ | 牛乳 | ★牛乳, あおのり, ★ぶたひき肉, 大豆<br>ひよこまめ, ★粉チーズ | ★食パン, ★マーガリン, 油<br>じゃがいも, 砂糖, 白ごま<br>わんたんの皮 | にんにく, たまねぎ, にんじん<br>赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン<br>キャベツ, もやし, スイートコーン | 612kcal<br>25.4ｇ |
| 10 | 火 | キムたくごはん<br>青のりビーンズポテト<br>トック入りスープ | 牛乳 | ★牛乳, ★ぶたばらに肉, 大豆<br>あおのり, ★とりむね肉 | 米, 油, 白ごま, じゃがいも, でん粉<br>トック | にんじん, はくさいキムチ漬<br>たくあん, ねぎ, スイートコーン<br>だいこん, 江戸菜 | 661kcal<br>21.3ｇ |
| 11 | 水 | スープスパゲッティ<br>カリカリポテトのハニードレッシング<br>フルーツのヨーグルト添え | 牛乳 | ★牛乳, ★ベーコン, ★とりむね肉<br>★プレーンヨーグルト | スパゲッティ, 油, ★バター<br>小麦粉, じゃがいも, はちみつ | にんにく, たまねぎ, にんじん<br>マッシュルーム, しめじ, スイートコーン<br>パセリ, キャベツ, きゅうり, みかん缶<br>黄桃缶, パイン缶 | 699kcal<br>24.4ｇ |
| 12 | 木 | 親子丼<br>キャベツの香りづけ<br>どさんこ汁 | 牛乳 | ★牛乳, ★とりむね肉, ★たまご<br>刻みのり, 削り節, ★ぶたかた肉<br>生わかめ | 米, つきこんにゃく, 砂糖, 白ごま<br>油, じゃがいも, ★バター | たまねぎ, キャベツ, きゅうり<br>にんじん, レモン, スイートコーン<br>ねぎ | 620kcal<br>27.5ｇ |
| 13 | 金 | ご飯<br>さばのみそ煮<br>カレーきんぴら<br>土佐じょうゆのゆで野菜 | 牛乳 | ★牛乳, さば, ★さつま揚げ<br>けずり節, 糸がきかつお | 米, 砂糖, 油, じゃがいも<br>つきこんにゃく, 三温糖 | しょうが, にんじん, ごぼう<br>はくさい, もやし, 江戸菜 | 640kcal<br>25.5ｇ |
| 16 | 月 | さつま芋入りご飯<br>いかのねぎ塩焼き<br>カリカリ油揚げ入りサラダ<br>かきたま汁　みかん | 牛乳 | ★牛乳, ★いか, 油揚げ, けずり節<br>豆腐, ★たまご | 米, さつまいも, 白ごま, 砂糖, ごま油<br>油, でん粉 | しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん<br>江戸菜, キャベツ, みかん | 642kcal<br>30.3ｇ |
| 17 | 火 | ご飯<br>鶏から揚げ変わりソース<br>じゃがいも入りサラダ<br>みそ汁 | 牛乳 | ★牛乳（飲用）, ★とりもも肉<br>けずり節, 油揚げ | 米, 油, ごま油, でん粉, 砂糖<br>じゃがいも | しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり<br>にんじん, スイートコーン, はくさい<br>江戸菜 | 712kcal<br>24.7ｇ |
| 18 | 水 | 秋野菜のカレーライス<br>大豆入りサラダ<br>りんご | 牛乳 | ★牛乳, ★ぶたかた肉, 大豆 | 米, 油, さつまいも, ★バター<br>小麦粉, ごま油, 砂糖 | にんにく, しょうが, たまねぎ<br>にんじん, エリンギ, しめじ<br>キャベツ, きゅうり, ★りんご | 688kcal<br>20.1ｇ |
| 19 | 木 | ご飯＋ふりかけ<br>魚と野菜の五色あえ<br>わかめ入りサラダ | 牛乳 | ★牛乳, ちりめんじゃこ, 糸がきかつお<br>あおのり, しいら, 大豆, 生わかめ | 米, 白ごま, 油, でん粉<br>さつまいも, 砂糖, | しょうが, にんじん, さやいんげん<br>キャベツ, きゅうり | 694cal<br>31.2ｇ |
| 20 | 金 | ミルクパン<br>ペンネのミートグラタン<br>にんじんとツナのサラダ<br>柿 | 牛乳 | ★牛乳, ★ベーコン, ★ぶたひき肉<br>大豆, ★生クリーム, ★チーズ, ツナ缶 | ★ミルクパン, マカロニ, 油, 砂糖<br>じゃがいも, 小麦粉 | たまねぎ, パセリ, にんじん, きゅうり<br>キャベツ, 柿 | 658kcal<br>28.6ｇ |
| 24 | 火 | ご飯<br>さけの照り焼き<br>じゃがいものきんぴら炒め<br>みそ汁 | 牛乳 | ★牛乳, 鮭, ★ぶたかた肉, けずり節<br>油揚げ, 生わかめ | 米, 砂糖, でん粉, 油, つきこんにゃく<br>じゃがいも, 白ごま | しょうが, ごぼう, にんじん, かぶ根<br>かぶ葉, ねぎ | 649kcal<br>29.6ｇ |
| 25 | 水 | 吹き寄せご飯<br>ししゃものもみじ揚げ<br>磯香あえ<br>けんちん汁 | 牛乳 | ★牛乳, けずり節, 油揚げ, ししゃも<br>刻みのり, 豆腐 | 米, ぎんなん, 砂糖, 油, 小麦粉, 白ごま<br>板こんにゃく, さといも, ごま油 | にんじん, しめじ, はす, はくさい<br>もやし, 江戸菜, ごぼう, だいこん, ねぎ | 587kcal<br>23.8ｇ |
| 26 | 木 | ピラフのホワイトソースかけ<br>ブロッコリー入りサラダ<br>コロコロオレンジゼリー | 牛乳 | ★牛乳, ★とりむね肉, むきえび, ほたて<br>★粉チーズ | 米, ★バター, 油, 小麦粉, 砂糖 | にんじん, たまねぎ, エリンギ, パセリ<br>キャベツ, きゅうり, ブロッコリー<br>オレンジジュース | 672kcal<br>24.4ｇ |
| 27 | 金 | みそラーメン<br>レバーの風味揚げ<br>コーン入りサラダ | 牛乳 | ★牛乳, ★ぶたかた肉, ★ぶたレバー | ちゃんぽん, 油, でん粉, 白ごま<br>ごま油, 砂糖 | にんにく, しょうが, にんじん<br>たまねぎ, もやし, ねぎ, チンゲンツァイ<br>キャベツ, きゅうり, スイートコーン | 606kcal<br>28.5ｇ |
| 28 | 土 | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>じゃがいもの香味あえ<br>みそ汁 | 牛乳 | ★牛乳, ★ぶたひき肉, 干ひじき<br>豆腐, あおのり, 削り節, 油揚げ | 米, ★バター, 生パン粉, じゃがいも<br>白ごま | たまねぎ, だいこん, ねぎ, にんじん<br>キャベツ, 江戸菜 | 659kcal<br>28.1ｇ |

※アレルギー食品には★記号を表示しています

**給食委員が夏休み前の一週間、空の食缶が多かった5年1組にリクエスト給食を聞いたところ、「みそラーメン」だったので献立に入れました！**

## はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？




【正しい持ち方は⑤です】



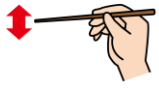
左利きの人はこんな形

## 正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。




はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。