

令和7年度



11月給食献立表

★今月の栄養価★

エネルギー 633kcal

たんぱく質 26.4g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
4	火	おそば屋さんのカレー丼 牛乳 ごま味噌汁 果物(りんご)	和風だしをベースにした、おそば屋さんで食べるようなカレー丼です。	秋も一段と深まり、朝晩と肌寒くなってきました。風邪などひかないように衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。 また、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけ、風邪を予防しましょう。  箸づかいウィーク  ～自分の箸づかい 見直してみましょう～ 10日からの週には、箸の正しい持ち方や使い方を意識して箸でいろいろな動作に挑戦しながら給食が食べられるように昨年に引き続き「箸づかいウィーク」を設けます。この週には、「麺をすくう」「細かい食材をつまむ」「焼きものを切る」など毎日意識するポイントを変えた料理を組み込みます。最終日は、鯛のカマの部分から上手に身を「はがし」鯛の形の骨「鯛中の鯛」を探す動きに挑戦です。 また、「食器にご飯粒を残さずきれいに食べる。」も見直しポイントとして掲げます。 箸を正しく使うには、きれいな姿勢できちんと座る「食べる姿勢」も大切です。食器を持たずに背中を丸めて食べている、机と椅子がバラバラな方向を向いたまま座っている…こんな食べ方の児童も少なくありません。毎日の積み重ねだからこそ、日頃から意識することも大切です。ご家庭でも温かく見守っていただきますようお願いいたします。 学習発表会 お楽しみ給食 28, 29日は学習発表会です。この日に向けて一生懸命練習した児童の皆さんに、給食室からゼリーセレクトや特別給食のプレゼントです。どんな仕上がりになるかは当日をお楽しみに。 今月の献立から 毎月の献立の中からレシピを紹介します。 《ねぎソース》 揚げ物や焼き物だけでなく、豆腐や温野菜などにも合う「万能ソース」です。給食ではしっかり加熱しますが、ご家庭では加熱しすぎないことがポイントです。 ねぎ ……………15cm しょうが ……………ひとかけ 砂糖 ……………大さじ1 酢 ……………小さじ2 しょうゆ ……………大さじ1 ごま油 ……………小さじ2 <作り方> ① ねぎは粗みじん、しょうがはみじん切りにする。 ② カッコ内の調味料を合わせ、一度沸騰させすぐに火を止め、①を入れて混ぜ合わせて完成。
5	水	キムタクご飯(長野県) 牛乳 中華風卵焼き ワンタンスープ	地元の漬物の消費拡大にと誕生した「キムタクご飯」。全国の給食に広まりました。	
6	木	二色サンド 牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ	食パンにはジャムを、黒糖食パンには豆乳バターを塗ったサンドイッチです。	
7	金	小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 レバーとじゃが芋のケチャップ和え 中華スープ	鶏のレバーを油で揚げ、ケチャップを使った甘めのソースで和えます。	
10	月	ご飯 牛乳 焼き海苔 いものこ汁 鶏肉のごまだれ焼き 白菜の甘酢和え	今週は「箸づかいウィーク」。箸の使い方を意識して食べてください。	
11	火	豚肉のしぐれご飯 牛乳 いわしのさんが焼き のっぺい汁	箸はナイフにもなります。食べやすい大きさに「切って」食べましょう。	
12	水	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 めかぶと卵のスープ 薄切り大学芋	うどんに肉みそをかけた盛岡じゃじゃ麺。薄切りの大学芋との組み合わせです。	
13	木	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き ごもくまめに五目豆煮 きのこ汁	にんじんを使った紅葉をイメージした色のソースを魚に塗って焼きます。	
14	金	ひじきおこわ 牛乳 鯛のカマの塩焼き おくずがけ(宮城県) 果物(みかん)	「箸づかいウィーク」最終日。鯛のカマの部分から「鯛中の鯛」探しに挑戦です。	
17	月	ご飯 牛乳 もやしのピリ辛和え ほっけのフライねぎソースがけ かきたま味噌汁	焼き物のイメージが強いほっけをフライにし、ねぎソースでさっぱり仕上げます。	28日は「和食の日」。だしを取った後のさば節をふりかけにアップサイクルします。 埼玉県のご当地料理「味噌ポテト」。じゃが芋の天ぷらに甘味噌をかけます。 豚肉のうまみが染み込んだ大根の煮物です。大量に作る給食ならではの料理です。 フランス原産の西洋梨は日本で高級フルーツとして独自の進化をしています。 お菓子のかりんとうに似た見た目のいかの揚げ物。食べやすい味付けで人気です。 カルピス、ぶどう、シークワーサーの3種から好きなものを選びます。
18	火	スパゲティーナポリタン 牛乳 マセドアンサラダ 果物(りんご)	具材を角切りにしたサラダです。2色のじゃがいもを使っていつもよりカラフルにします。	
19	水	黒砂糖パン 牛乳 高野豆腐のグラタン トマトスープ	栄養満点の高野豆腐を豆乳を使った洋風のグラタンにします。	
20	木	しぜんどうふ丼 牛乳 いかの中華風サラダ 果物(柿)	大きめに切った豆腐を使った丼です。麻婆豆腐との違いに気づけるでしょうか	
21	金	ご飯 牛乳 だしがらふりかけ ごもくきんちゃく 五目巾着煮 塩豚汁		
25	火	あんかけ焼きそば 牛乳 味噌ポテト(埼玉県) 果物(早香)		
26	水	茎わかめご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ 大根と豚肉のべっこう煮		
27	木	ツナトースト 牛乳 コーンシチュー 果物(ラ・フランス)		
28	金	千鳥ご飯 牛乳 いかのかりんとう揚げ すまし汁		
29	土	カレーライス 牛乳 福神漬け パリパリサラダ ゼリーセレクト		

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。