



給食だより 11月



大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
<p>20日：人権教育発表の一環として、3年生は「フィリピン」を題材にした授業を行う予定です。フィリピン料理は甘酸っぱい味付けの料理が多くあります。「アドボ」は肉を使った甘酢煮込み。「ニラガ」は塩味・魚醤の味が特徴的なあっさりした汁物です。</p> <p>21日：11/24日は「だし」を味わう和食の日、と制定されています。出汁を利かせた「茶碗蒸し」を提供する予定です。</p> <div><div>♡♡♡ 感謝の心をあらわす 食事のあいさつ ♡♡♡</div><div>「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたういただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事ににかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。</div><div></div></div>				
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日 	ジャージャン豆腐丼 (厚揚げを使った麻婆豆腐) 牛乳 もやしのピリ辛あえ ヌーミータン I補給 - 645 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの きのこあんかけ 白菜のみそ汁 I補給 - 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g	ガーリックトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ I補給 - 657 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g	そばろごはん 牛乳 ごぼうチップサラダ のっぺい汁 I補給 - 572 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.1 g
10日	11日	12日	13日	14日
麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ ふくさ卵焼き 豚汁 I補給 - 614 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g	5年社会科見学給食なし 麦ごはん 牛乳 鮭のあずま煮 じゃこ入りわかめサラダ すまし汁 I補給 - 575 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g	白ごはん 牛乳 鶏のケチャップがらめ にらともやしの和え物 I補給 - 618 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g	セルフ照り焼き チキンバーガー 牛乳 カントリーサラダ ミネストローネスープ I補給 - 642 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.8 g	羽田みそラーメン 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの(かき) I補給 - 583 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g
17日	18日	19日	20日	21日
麦ごはん 牛乳 松風焼き 筑前煮 くだもの(りんご) I補給 - 577 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	麦ごはん 牛乳 鰯の中華風ねぎソース はるさめサラダ 中華スープ I補給 - 588 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	フレンチトースト 牛乳 ポークシチュー キャロット ドレッシングサラダ I補給 - 596 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.8 g	人権発表 フィリピン料理 ガーリックライス 牛乳 アドボ(鶏の甘酢煮込み) ニラガ(フィリピン風ポトフ) ミルクプリン I補給 - 593 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	和食の日 麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 茶碗蒸し I補給 - 571 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日振替休日 	麦ごはん 牛乳 きびなごの野菜あんかけ きのこのみそ汁 ピーチゼリー I補給 - 518 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g	スパゲッティクリームソース 牛乳 オニオンベーコンのサラダ 卵スープ I補給 - 641 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.8 g	わかめごはん 牛乳 すき焼き風煮 昆布サラダ I補給 - 604 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g	チリビーンズライス コーヒ牛乳 たらのカレー風味揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ I補給 - 691 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：感謝の気持ちでのこさず食べよう