



# 給食だより 11月



献 立 表

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>				
<p>3日</p>	<p>4日</p>	<p>5日</p>	<p>6日</p>	<p>7日</p>
<p>文化の日</p>	<p>ジャージヤン豆腐丼 (厚揚げを使った麻婆豆腐)</p> <p>牛乳</p> <p>もやしのピリ辛あえ ヌーミータン</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグの きのこあんかけ</p> <p>白菜のみぞ汁</p>	<p>ガーリックトースト</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニのクリーム煮</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>そぼろごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうチップサラダ のっつい汁</p>
<p>文化の日</p>	<p>I社計 - 645 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>I社計 - 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>I社計 - 657 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I社計 - 572 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.1 g</p>
<p>10日</p>	<p>11日</p>	<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>
<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>骨太ふりかけ</p> <p>ふくさ卵焼き</p> <p>豚汁</p>	<p>5年社会科見学給食なし</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のあずま煮</p> <p>じゃこ入りわかめサラダ</p> <p>すまし汁</p>	<p>白ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり 鶏のケチャップがらめ</p> <p>にらともやしの和え物</p>	<p>セルフ照り焼き チキンバーガー</p> <p>牛乳</p> <p>カントリーサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p>	<p>羽田みそラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>大豆と小魚の変わり揚げ</p> <p>くだもの（かき）</p>
<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>骨太ふりかけ</p> <p>ふくさ卵焼き</p> <p>豚汁</p>	<p>I社計 - 614 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I社計 - 575 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>I社計 - 618 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>I社計 - 642 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>
<p>17日</p>	<p>18日</p>	<p>19日</p>	<p>20日</p>	<p>21日</p>
<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>松風焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>くだもの（りんご）</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鱈の中華風ねぎソース</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>中華スープ</p>	<p>フレンチトースト</p> <p>牛乳</p> <p>ポークシチュー</p> <p>キャロット</p> <p>ドレッシングサラダ</p>	<p>人権発表 フィリピン料理</p> <p>ガーリックライス</p> <p>アドボ（鶏の甘酢煮込み）</p> <p>ニラガ（フィリピン風ボトフ）</p> <p>ミルクプリン</p>	<p>和食の日</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉と里芋のうま煮</p> <p>茶碗蒸し</p>
<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>松風焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>くだもの（りんご）</p>	<p>I社計 - 577 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>I社計 - 588 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>I社計 - 596 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>I社計 - 593 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g</p>
<p>24日</p>	<p>25日</p>	<p>26日</p>	<p>27日</p>	<p>28日</p>
<p>勤労感謝の日振替休日</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごの野菜あんかけ</p> <p>きのこのみぞ汁</p> <p>ピーチゼリー</p>	<p>スパゲッティクリームソース</p> <p>牛乳</p> <p>オニオンベーコンのサラダ</p> <p>卵スープ</p>	<p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>昆布サラダ</p>	<p>チリビーンズライス</p> <p>コーヒー牛乳</p> <p>たらのカレー風味揚げ</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ</p>
<p>勤労感謝の日振替休日</p>	<p>I社計 - 518 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>I社計 - 641 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>I社計 - 604 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>I社計 - 691 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g</p>

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