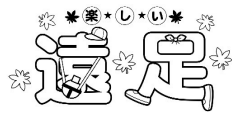




給食だより 11月



大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
新米の季節になりました。 今月は山形県産の「お米の食べくらべ」をします。 14日(木) あきたこまち 26日(火) はえぬき お米は種類によって、口に入れた時に感じる香りや、かんだ時の弾力や甘みなどの違いがあります。  		東京都は、都心の小中学校の給食に、都内でとれた新鮮な野菜を届けようと、八王子市内にある都の土地を使って、平成23年4月から「とうきょう元気農場」を始めました。 今月は、世田谷区で生まれた「大蔵大根」と「さつま芋」を届けてもらいます。 旬の食材： 白菜・大根・ごぼう さつま芋・柿・りんご 		1日 ぜんこうえんそく 全校遠足 
4日	5日	6日	7日	8日
文化の日振替休日 	わかめごはん 牛乳 たら南蛮漬け ぶどう豆 じゃが芋のみそ汁	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの(りんご)	コッペパン 牛乳 照焼きチキン カントリーサラダ ミネストローネスープ	みそ煮込みうどん 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ さつま芋蒸しパン ≪八王子市産さつま芋≫
I単位 - 646 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.0 g	I単位 - 660 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g	I単位 - 600 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.0 g	I単位 - 612 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g	
11日	12日	13日	14日	15日
セルフコロッケパン 牛乳 焼きビーフン わかめスープ	四川豆腐丼 牛乳 カリポリサラダ ヌーミータン	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 ごぼうチップサラダ くだもの(みかん)	新米ごはん(あきたこまち) 牛乳 魚のカレー竜田揚げ 五目きんぴら 大蔵大根のみそ汁 ≪八王子元気農場産大蔵大根≫	かつ丼 牛乳 バランスサラダ 白菜のみそ汁
I単位 - 673 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.6 g	I単位 - 622 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.0 g	I単位 - 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.7 g	I単位 - 670 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	I単位 - 698 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g
18日	19日	20日	21日	22日
ランフェス振替休日 	ひじきごはん 牛乳 揚げ魚の野菜あんかけ きのこのみそ汁	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ チーズのふわふわスープ	シュガートースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	にんじんごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ キャベツのみそ汁 ≪和食の日≫
I単位 - 601 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g	I単位 - 670 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.9 g	I単位 - 703 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g	I単位 - 648 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.1 g	
25日	26日	27日	28日	29日
フレンチトースト 牛乳 ポークシチュー 春雨でパリパリサラダ	新米ごはん(はえぬき) セレクトドリンク 酢鶏 白菜とりんごのサラダ	高野めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜の酢しょう油かけ	ほうとう 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ 果物(かき)	メキシカンライス 牛乳 ホキのバジル焼き 洋風かきたまスープ
I単位 - 609 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.6 g	I単位 - 661 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g	I単位 - 602 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g	I単位 - 607 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	I単位 - 637 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.3 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