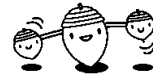


令和2年度



# 11月分給食献立表



目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
2	月	鮭茶漬け 牛乳 肉じゃが 野菜のごま酢和え	kcal	g	<p>秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠で、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。</p> <p>～ よくかんで食べていますか？ ～</p> <p>11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べるのが大切です。給食では、かみごたえのある大豆を使った「大豆と青のりのごはん」を出す予定です。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。</p> <p>～ 食事のあいさつに込められた思い ～</p> <p>11月23日は、「勤労感謝の日」です。食後のあいさつ「ごちそうさま」には、食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。意味を考え、心を込めた食事のあいさつができるといいですね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;"><b>さつまいものごま団子</b></p> <p style="text-align: center;">材料 分量 (4人分)</p> <p>さつまいも …… 100g                  いんげん豆(乾) … 30g                  さとう …… 大さじ1と1/2                  塩 …… 少々                  白玉粉 …… 大さじ1と1/2                  水 …… 大さじ1</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① いんげん豆は、茹でてつぶしておく。                  ② さつまいもは皮をむき、蒸してつぶしておく。                  ③ 定量の水(少し残しておく)に塩と砂糖を溶かし、少しずつ白玉粉に加えて良くこねる。                  ④ ①②③を合わせて、耳たぶくらいのかたさにする。(③で少し残しておいた水で調節する。)                  ⑤ 4等分にして丸め、分量外の水にくぐらせてから、ごまをまぶして油で揚げる。</p> </div>										
4	水	プルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの(りんご)	605	22.3											
5	木	カレーミートパン 牛乳 パリパリサラダ コーンスープ	645	24.5											
6	金	【いい歯の日(8日)】 大豆と青のりのごはん 牛乳 さばのレモン焼き おひたし みそ汁	606	23.1											
9	月	カレーミートパン 牛乳 パリパリサラダ コーンスープ	615	27.7											
10	火	【いい歯の日(8日)】 大豆と青のりのごはん 牛乳 さばのレモン焼き おひたし みそ汁	574	25.3											
11	水	五目うどん 牛乳 たこ焼き風 くだもの(みかん)	577	27.1											
12	木	ごはん 牛乳 たらのさざれ焼き 野菜とツナの磯和え かきたま汁	686	19.9											
13	金	わかめごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ フルーツヨーグルト	662	27.2											
16	月	しょうが焼き丼 牛乳 みそ汁 くだもの(柿)	702	22.5											
17	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 じゃがいものパリパリサラダ くだもの(りんご)	667	19.4											
18	水	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き 五目きんぴら めかたま汁	579	29.3											
19	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 コーンサラダ りんごのケーキ	585	20.7											
20	金	子ぎつねごはん 牛乳 茶碗蒸し さつまい	570	24.3											
24	火	黒ごまきなこ揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華風味	620	24.7											
25	水	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 わかめスープ さつまいものごま団子	623	26.3											
26	木	カレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ くだもの(夢オレンジ)	656	20.0											
27	金	そぼろごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ 野菜の昆布和え 豚汁	624	27.1											
30	月	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 ABCスープ ホワイトゼリー	583	26.6											
30	月	しょうゆラーメン 牛乳 ビーンズポテト くだもの(みかん)	611	23.8											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム(食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			621	24.3	22.3	2.5	325	2.0	227	0.36	0.51	30	4.5	89	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 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。