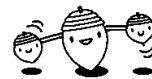


令和3年度



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

実施曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
		エネルギー kcal	たんぱく質 g											
1月	磯おこわ 牛乳 魚のねぎソースかけ かきたま汁	609	26.9	<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>～ お話給食 ～</p> <p>11月は読書月間です。そこで給食では、本に出てくる料理を再現して出す予定です。また、図書委員会の5・6年生がその本の読み聞かせの動画を作ってくれる予定です。楽しみにしてください。</p> <p>4日(木) 本：おさるのジョージ ピザをつくる 給食：ピザ</p> <p>11日(木) 本：14ひきのかぼちゃ 給食：かぼちゃのスープ</p> <p>18日(木) 本：ルドルフとイッパイアッテナ 給食：クリームシチュー</p> <p>25日(木) 本：バムとケロのにちようび 給食：ドーナツ</p> <p>給食の人気メニュー パリパリサラダ</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>キャベツ …… 180g (1/4個) にんじん …… 20g (1/4本) きゅうり …… 50g (1/2本) 油 …… 大さじ1 酢 …… 大さじ1 醤油 …… 大さじ1 砂糖 …… 小さじ1 塩 …… 少々 (0.6g) 粉からし …… 少々 (0.5g) ワンタンの皮 …… 25g (6枚) 揚げ油 …… 適量</p> <p><作り方></p> <p>① キャベツは細めの短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。 ② キャベツとにんじんは茹でて冷ましておく。(給食では、きゅうりも茹でています。) ③ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ ワンタンの皮は短冊切り(半分に切って、さらに1cm幅に切る。)にして、油で揚げる。 ⑤ 食べる直前に野菜、③、④を和える。</p>										
2火	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの(りんご)	602	24.5											
4木	【お話給食(おさるのジョージ ピザをつくる)】 ピザ 牛乳 フライドポテト ABCスープ	584	23.5											
5金	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のゆかり和え みそ汁	652	23.6											
8月	【いい歯の日】 じゃこわかめごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のごま酢和え	634	21.6											
9火	スパゲッティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ フルーツヨーグルト	575	22.5											
10水	しょうが焼き丼 牛乳 みそ汁 くだもの(みかん)	700	22.3											
11木	【お話給食(14ひきのかぼちゃ)】 パイパン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ <u>かぼちゃのスープ</u>	578	23.6											
12金	ごはん 牛乳 鶏の塩レモンから揚げ おひたし かきたま汁	644	24.6											
15月	カレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	684	20.9											
16火	ごはん 牛乳 さばの香味揚げ 野菜の梅おかか和え めかたま汁	621	25.0											
17水	上海めん 牛乳 ビーンズポテト	607	24.3											
18木	【お話給食(ルドルフとイッパイアッテナ)】 フレンチトースト 牛乳 <u>クリームシチュー</u> ツナサラダ	622	21.9											
19金	鶏つくね丼 牛乳 田舎汁 くだもの(みかん)	571	24.0											
22月	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 野菜の昆布和え 呉汁	608	24.0											
24水	【和食の日】 吹き寄せごはん 牛乳 茶碗蒸し 沢煮椀	576	23.2											
25木	【お話給食(バムとケロのにちようび)】 和風スパゲッティ 牛乳 野菜のカレー風味 <u>ドーナツ</u>	575	21.9											
26金	油淋鶏丼 牛乳 中華風卵スープ	649	24.7											
29月	ねぎ塩豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご)	590	21.2											
30火	セルフフィッシュサンド 牛乳 カレーポトフ	587	26.6											
					配慮する栄養素									
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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	613	23.5	21.6		2.2	323	1.9	231	0.36	0.52	27	4	87	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。