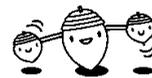




11月分給食献立表



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 火	ごはん 牛乳 さばのサクサク揚げ おひたし 豚汁	710	26.6	<p>11月24日は「和食の日」</p> <p>11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれたわたしたちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。後日、「だしで味わう和食の日」というプリントも配布しますので、ぜひ御家庭でも話題にしてみてください。</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>15日(火) 本：じゃがいもポテトくん 給食：じゃーむすのコロッケ</p> <p>22日(火) 本：サラダでげんき 給食：りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>29日(火) 本：からすのおかしやさん 給食：からすのおかしやさんのおだんご</p> <p>今月の献立の中から お話給食(サラダでげんき) りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>にんじん …… 30g(1/3本) キャベツ …… 120g(1/8個) きゅうり …… 30g(1/3本) ホールコーン …… 20g ハム …… 2枚</p> <p>A { 油 …… 大さじ1 酢 …… 小さじ2 砂糖 …… 小さじ1 塩 …… ひとつまみ 塩昆布 …… 3g かつお節 …… 1g</p> <p><作り方> ① にんじんとキャベツは千切り、きゅうりは小口切りにする。ハムは千切りにする。 ② にんじんとキャベツは茹でて冷ましておく。(給食では、きゅうりやホールコーンも茹でています。) ③ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ 食べる直前に野菜、ホールコーン、ハム、ドレッシング、塩昆布、かつお節を和える。</p>										
2 水	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの(みかん)	615	25.1											
4 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜の梅おかか和え めかたま汁	687	27.0											
7 月	さんまの蒲焼き丼 牛乳 野菜の昆布和え 呉汁	690	22.6											
8 火	【いい歯の日】 ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	642	23.2											
9 水	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 パリパリサラダ くだもの(りんご)	639	21.6											
10 木	磯おこわ 牛乳 焼きししやも かきたま汁 くだもの(みかん)	586	25.4											
11 金	さとう揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	572	19.5											
14 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら めかたま汁	668	29.3											
15 火	【お話給食(じゃがいもポテトくん)】 ミルクパン 牛乳 じゃーむすのコロッケ ボイルキャベツ トマトスープ	640	24.6											
16 水	しょうが焼き丼 牛乳 みそ汁 くだもの(柿)	709	22.2											
17 木	しょうゆラーメン 牛乳 きゅうりの中華風味 大学芋	592	19.9											
18 金	【作品展給食】 お絵かきオムライス 牛乳 リボンパスタのスープ ヨーグルト	646	26.6											
21 月	ごはん 牛乳 鮭のごまみそフライ 野菜のゆかり和え かきたま汁	646	29.6											
22 火	【お話給食(サラダでげんき)】 カレーライス 牛乳 りっちゃんのげんきサラダ くだもの(夢オレンジ)	670	19.2											
24 木	【和食の日】 五目寿司 牛乳 茶碗蒸し すまし汁	572	25.4											
25 金	レモントースト 牛乳 肉ボールシチュー 野菜のカレー風味	596	20.1											
28 月	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のごま和え みそ汁	672	23.9											
29 火	【お話給食(からすのおかしやさん)】 あぶたま丼 牛乳 あおさ汁 からすのおかしやさんのおだんご	617	23.6											
30 水	上海めん 牛乳 ビーンズポテト	607	24.3											
					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
	639	24.0	22.7		2.4	324	2.0	226	0.35	0.51	28	4.0	91	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。