

令和5年度



11月分給食献立表



目標 感謝して食べよう

大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん 牛乳 魚の香味揚げ 野菜のごま和え みそ汁	584	24.8	<p>だんだんと秋が深まり、朝晩と日中の気温差も大きくなってきました。体調を崩さないために、冷たいものを食べすぎない、夜は早めに寝るなど、自分ができることから取り組んでいきましょう。</p> <p>11月の献立から</p> <p><10日 れんこん入り豚肉の生姜炒め丼> <11日 ハニーサラダ></p> <p>この二日間は、久原小学校130周年記念音楽祭が予定されていますね。そこで、給食では、のどの調子を整えるといわれている「れんこん」と「はちみつ（ハニー）」を使った料理を取り入れました。みなさんのきれいな歌声と演奏が学校中に響きわたりますように…★</p>  <p><24日 和食献立></p> <p>「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれたわたしたちの食文化「和食」について考え、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、ぜひ御家庭で話題にしてみてください。</p>  <p><9日 かぼちゃのスープ 絵本『14ひきのかぼちゃ』より> <27日 ドーナツ 絵本『バムとケロのにちようび』より></p> <p>11月は読書月間です。そこで、絵本に登場する料理2品を給食で再現したいと思います。お楽しみに！</p>  <p>感謝して食事をいただく</p> <p>現在11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、昔から「新嘗祭（にいなめさい）」という宮中行事が行われてきました。新嘗祭は、その年に収穫できた新しい穀物をお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りです。作物に命を注ぐ太陽と水、大地、そして作物をおいしく育てるために多くの人の汗と努力。それらすべてに感謝をする日なのです。</p>  <p>自然の恵みや命あるものをいただくことで、わたしたちは毎日食事ができ、元気に過ごせているのですね。感謝の気持ちを込めて毎日食事をいただくようにしましょう。</p> <p><保護者の皆様へ> このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただくと幸いです。よろしく願いいたします。</p>
2	木	四川豆腐丼 牛乳 もずくと卵のスープ くだもの	555	23.0	
6	月	上海めん 牛乳 カレービーンズポテト	551	24.6	
7	火	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 油揚げの宝焼き みそ汁	584	21.9	
8	水	ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 肉じゃがが煮 油揚げと春雨の和え物	633	23.5	
9	木	結びパン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ かぼちゃのスープ	572	23.8	
10	金	れんこん入り豚肉の生姜炒め丼 牛乳 かきたま汁 くだもの	618	23.7	
11	土	スパゲティミートソース 牛乳 パリパリハニーサラダ	584	24.0	
14	火	他人丼 牛乳 カルちゃん大根 くだもの	575	23.6	
15	水	三色ピラフ 牛乳 いかのトマトソース ABCスープ	535	22.6	
16	木	ごはん 牛乳 魚のレモン風味焼き おひたし 豚汁	588	26.7	
17	金	油淋鶏丼 牛乳 中華風卵スープ	628	24.3	
20	月	麦ごはん 牛乳 飴肥天 野菜の昆布和え みそ汁	619	24.1	
21	火	ツナマヨトースト 牛乳 白いんげん豆の田舎風スープ くだもの	543	24.4	
22	水	わかめごはん 牛乳 小いわしのカレー揚げ 豚肉と大根のべっこう煮	597	25.9	
24	金	吹き寄せごはん 牛乳 茶碗蒸し すまし汁	536	23.2	
27	月	和風スパゲティ 牛乳 野菜のカレー風味 ドーナツ	541	22.9	
28	火	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 春雨の炒め物 めかたま汁	552	25.9	
29	水	中華風豆おこわ 牛乳 しゅうまい わかめスープ	550	21.8	
30	木	ごまトースト 牛乳 二色豆のチリコンカン レモンマリネ	574	23.3	

(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。