



11月分給食献立表



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	金	ごはん 牛乳 魚のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え みそ汁	614	24.5	<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、冷たい飲み物を飲みすぎない、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><5日 マカロニスープ 『小さなスプーンおばさん』より> <12日 ハンバーグのピナップルソースがけ 『かぎばあさんの魔法のかぎ』より></p> <p>11月は読書月間です。そこで、お話になんだ料理が給食に登場します。お楽しみに…★</p> <p><8日 かみかみ佃煮></p> <p>11月8日は「いい歯」の日。丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。かむことを意識できるよう、給食ではちりめんじゃこや昆布などを使った佃煮を作ります。</p> <p>和食文化について考えよう</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、約10年がたちました。</p> <p>日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた和食文化。「自然の尊重」の精神の立った和食文化には4つの特徴があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">四季のうつろいや自然の美しさを表現</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">栄養バランスがよく、健康的な食生活</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">年中行事との深いかかわり</div> <p>和食文化の素晴らしさを未来へ伝えていけるのは、これからの時代を生きていくみなさんです。ぜひ、和食について考える時間を作ってくれるとうれしいです。</p> <p>また、後日「だして味わう和食の日」というプリントを配布します。おうちで話題にしてみてください。</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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><保護者の皆様へ></p> <p>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けますと幸いです。よろしくお願ひいたします。</p> </div>
5	火	コーンピラフ 牛乳 厚揚げのピザソース焼き マカロニスープ★	573	23.6	
6	水	吹き寄せごはん 牛乳 切干大根の卵焼き みそけんちん汁	552	22.9	
7	木	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	551	24.8	
8	金	麦ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 肉じゃが煮 油揚げと春雨の和え物	658	25.6	
11	月	磯おこわ 牛乳 魚のポテサラ焼き みそ汁	607	26.6	
12	火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグのピナップルソースがけ★ 野菜ソテー ホールコーンスープ	554	26.1	
13	水	ビビン麺 牛乳 カレービーンズポテト	625	26.2	
14	木	親子丼 牛乳 じゃこと野菜のごま酢和え くだもの	585	24.4	
15	金	油淋鶏丼 牛乳 中華風卵スープ	607	22.5	
18	月	チキンカレーライス 牛乳 ツナサラダ くだもの	593	21.5	
19	火	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ さつまい	607	24.3	
20	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ照り焼き おひたし みそ汁	551	23.2	
21	木	さとう揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ごまドレサラダ	619	23.9	
22	金	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の昆布和え すまし汁	622	26.6	
25	月	四川豆腐丼 牛乳 せん切りワンタンスープ くだもの	556	22.0	
26	火	ごまトースト 牛乳 カレーシチュー レモンマリネ	596	21.8	
27	水	鶏そぼろごはん 牛乳 油揚げの宝焼き みそ汁	599	24.3	
28	木	わかめごはん 牛乳 小いわしのカレー揚げ 大根と豚肉のべっこう煮	646	24.0	
29	金	お絵かきオムライス 牛乳 リボンパスタのスープ くだもの	602	24.5	
30	土	スパゲッティツナクリームソース 牛乳 パリパリ海藻サラダ	584	23.5	

(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。

11月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 金	ごはん	○		こめ	
	さかなのサクサクあげ		さば	でんぶん、あげあぶら、さとう、ソフトパンこ	しょうが
	やさいのゆかりあえ			しろいりごま	もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり
5 火	みそしる		あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな
	コーンピラフ	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ホールコーン(かん)、パセリ
	あつあげのピザソースやき		あつあげ、ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	あぶら、さとう	たまねぎ、えのきたけ、ホールトマト(かん)
マカロニスープ	ぶたにく		じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	
6 水	ふきよせごはん	○	ぶたにく	こめ、もちこめ、さつまいも、あぶら、さとう、しろいりごま	にんじん
	きりほしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、きりほしだいこん
	みそけんちんじる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こんにやく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな
7 木	ツナマヨトースト	○	ツナ、プレーンヨーグルト、シュレッドチーズ	しよくパン、マヨネーズ、さとう	たまねぎ、ホールコーン(かん)
	しろいんげんまめのいなかうスープ		とりにく、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
	くだもの				みかん
8 金	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	かみかみつくだに		ちりめんじゃこ、かつおぶし、しおこんぶ	しろいりごま、さとう	
	にくじゃがに		ぶたにく	あぶら、しらたき、さとう、くるまふ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん
11 月	あぶらあげとはるさめのあえもの		あぶらあげ	はるさめ、ごまあぶら、さとう、しろすりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん
	いそおこわ	○	ぶたにく、ほしひじき、きざみこんぶ、あぶらあげ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
	さかなのポテサラやき		すけそうだら、なまクリーム、こなチーズ	じゃがいも、あぶら、マヨネーズ	にんじん、パセリ
みそしる	とうふ、あかみそ、しろみそ			たまねぎ、だいこん、こまつな	
12 火	ミルクパン	○		ミルクパン	
	ハンバーグの pina ップルソースがけ		ぶたにく、とうふ	あぶら、でんぶん、ソフトパンこ、さとう、バター	しょうが、たまねぎ、Pina ップル(かん)
	やさいソテー		ぶたにく	あぶら	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし
13 水	ホールコーンスープ		とりにく	じゃがいも	セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールコーン(かん)、パセリ
	ビビンめん	○	ぶたにく、あかみそ	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、しろすりごま、しろねりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほししいたけ、えのきたけ、りんご、もやし、こまつな
	カレービーンズポテト		だいず	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん	
おやこどん	とりにく、あぶらあげ、たまご		こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、いとみつば	
14 木	じゃことやさいのごまずあえ	○	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり
	くだもの				りんご
	ユーリンチーどん		とりにく	こめ、むぎ、でんぶん、あげあぶら、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり
15 金	ちゅうかふうたまごスープ	○	とりにく、たまご、わかめ	でんぶん、しろいりごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ
	チキンカレーライス		とりにく、シュレッドチーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン(かん)、たまねぎ
18 月	くだもの				りんご
	ぶたにくとごぼうのごはん	○	ぶたにく、きざみこんぶ	こめ、むぎ、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
	いかのかりんとあげ		いか	でんぶん、あげあぶら	しょうが
さつまじる	とりにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ		さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	
20 水	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	とりにくのねぎてりやき		とりにく	さとう、あぶら	ねぎ
	おひたし		かつおぶし	さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな
21 木	みそしる		あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	さとうあげパン	○		コッペパン、あげあぶら、さとう、グラニューとう	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト(かん)
ごまドレサラダ			さとう、ごまあぶら、あぶら、しろすりごま、しろいりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(かん)	
22 金	ごはん	○		こめ	
	さかなのごまみそやき		さば、しろみそ、あかみそ	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	
	やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、はくさい、こまつな
25 月	すましじる		とりにく、とうふ	なまふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	しせんどうふどん	○	ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、たけのこみず、こまつな
	せんぎりワントンスープ		とりにく	あぶら、わんたんのかわ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
くだもの				みかん	
26 火	ごまトースト	○		しよくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、さとう	
	カレーシチュー		とりにく、ひよこまめ、シュレッドチーズ	あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ
	レモンマリネ		あぶら、さとう	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
27 水	とりそぼろごはん	○	とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん、こまつな
	あぶらあげのたからやき		あぶらあげ、ツナ、ほしひじき	りよくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、キャベツ、にら
	みそしる		とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
28 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ、むぎ、しろいりごま	
	こいわしのカレーあげ		こいわし	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	しょうが
	だいこんとぶたにくのべっこうに		ぶたにく、こうやどうふ	こんにやく、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな
29 金	おえかきオムライス	○	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん	トマトジュース、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース
	リボンパスタのスープ		とりにく	じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
	くだもの				みかん
30 土	スパゲッティツナクリームソース	○	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ
	パリパリかいそうサラダ		かいそうミックス	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま、あげあぶら、わんたんのかわ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(かん)