



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 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
5	水	チリビーンズライス 牛乳 ツナと春雨のごまサラダ くだもの	620	23.1	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。
6	木	ごはん 牛乳 なめたけ ししゃものごまフライ 秋野菜の甘辛煮	636	24.6	
7	金	鶏そぼろおこわ 牛乳 油揚げの宝焼き 豚汁	640	26.5	
10	月	五目じゃこチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 卵ともずくのスープ	629	25.3	
11	火	黒砂糖パン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ 白いんげん豆のスープ	601	26.3	
12	水	他人丼 牛乳 けんちん汁 くだもの	615	24.7	
13	木	さんまの蒲焼き丼 牛乳 じやがいもと海藻のごま酢和え 吳汁	667	23.3	
14	金	回鍋肉丼 牛乳 中華風卵スープ ぶどうゼリー	584	23.1	
17	月	吹き寄せおこわ 牛乳 いかのかりんと揚げ 田舎汁	586	23.9	
18	火	あんかけ焼きそば 牛乳 のり塩ビーンズボテト フルーツのヨーグルト和え	593	24.4	
19	水	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の昆布和え すまし汁	623	27.2	
20	木	レモンシュガートースト 牛乳 肉団子のトマト煮込み ツナひじきサラダ	594	23.9	
21	金	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	630	27.9	
25	火	こぎつね昆布ごはん 牛乳 切干大根の卵焼き せんべい汁	569	23.5	
26	水	おろし豚丼 牛乳 さつま汁 くだもの	600	23.1	
27	木	結びパン 牛乳 フライドフィッシュ ごまドレサラダ パンプキンスープ	614	26.2	
28	金	豚肉とれんこんの生姜炒め丼 牛乳 かきたま汁 オレンジゼリー	623	24.6	
29	土	スパゲティきのこミートソース 牛乳 パリパリハニーサラダ くだもの	591	23.2	

<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けますと幸いです。よろしくお願いいたします。

11月の献立から

<10日 揚げぎょうざ
『けんかのきもち』より>

<20日 肉団子のトマト煮込み
『魔女の宅急便』より>

11月は読書月間です。そこで、給食ではお話をちなんだ料理を取り入れます。楽しみにしていてください。

和食について考え方

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

2013年に「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ました。

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」という日本人の精神を表した和食文化には4つの特徴があります。

「和食」の特徴



和食文化の素晴らしさを未来へ伝えていくのは、これから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。

また、後日「だしで味わう和食の日」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。

感謝して食事をいただこう

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、五穀豊穣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。



食べることは、たくさんの人の働きに支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

(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
5 水	チリビーンズライス	○	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、えのきたけ、パセリ
	ツナとはるさめのごまサラダ		ツナかん	はるさめ、あぶら、さとう、しろすりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん
	くだもの				みかん
6 木	ごはん なめたけ	○		こめ	
	ししゃものごまフライ		さとう		えのきたけ
	あきやさいのあまからに		ししゃも	こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、しろいりごま、あげあぶら	
7 金	とりそぼろおこわ	○	ぶたにく、こうやどうふ	あぶら、しらたき、さつまいも、さとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、こまつな
	あぶらあげのたからやき		とりにく、たまご	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん
	とんじる		あぶらあげ、ツナかん、ほしひじき	りょくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、キャベツ、にら
10 月	ごもくじやこチャーハン	○	ぶたにく、こうやどうふ	ごまあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	あげぎょうざ		ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、しろいりごま	にんじん、たけのこみずに、ピーマン、ホールコーンかん
	たまごともずくのスープ		とりにく、たまご、もずく	あげあぶら、ぎょうざのかわ、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、たけのこみずに、キャベツ、ねぎ、にら
11 火	くろざとうパン	○	くろざとうパン	でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ
	タンドリーチキン		とりにく、ブレーンヨーグルト	くろざとうパン	にんにく、しょうが
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん
12 水	しろいんげんまめのスープ	○	とりにく、いんげんまめ	シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな
	たにんどん		ぶたにく、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、いとみづば
	けんちんじる		とうふ	ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
13 木	くだもの	○			りんご
	さんまのかばやきどん		さんま	こめ、むぎ、でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが
	じゃがいもとかいそうのごま ずあえ		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	キャベツ、にんじん、きょうな、ホールコーンかん
14 金	ごじる	○	ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな
	ホイコローラーどん		ぶたにく、あかみそ、はっちょうどみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこみずに、もやし、キャベツ、にら
	ちゅうかふうたまごスープ ぶどうゼリー		とりにく、とうふ、たまご、わかめ	じやがいも、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ
17 月	ぶどうゼリー	○	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース
	ふきよせおこわ		とりにく、ほしひじき	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、むきぐり、しろいりごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、こまつな
	いかのかりんとあげ いなかじる		いか	でんぶん、あげあぶら	しょうが
18 火	あんかけやきそば	○	あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	じやがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ、にら
	のりしおピーンズポテト		ぶたにく	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし、チングンツァイ
	フルーツのヨーグルトあえ		だいず、あおのり	あげあぶら、じやがいも、でんぶん	
19 水	むぎごはん	○	ブレーンヨーグルト	さとう	バインアップルかん、おうとうかん
	さかなのごまみそやき		さば、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ	
	やさいのこんぶあえ すまじる		しおこんぶ	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	にんじん、はくさい、きゅうり
20 木	レモンシugarトースト	○	とりにく、とうふ	じやがいも、ごまあぶら、さとう	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	にくだんごのトマトにこみ		こなチーズ	なまパンこ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、パセリ
	ツナひじきサラダ		ほしひじき、ツナかん	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、たまねぎ
21 金	ごはん	○		こめ	
	さかなのたつたあげ		さけ	でんぶん、あげあぶら	しょうが
	ごもくきんぴら		ぶたにく	あぶら、いとこんにゃく、さとう、しろいりごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん
25 火	みそしる	○	あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じやがいも	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな
	こぎねこんぶごはん		とりにく、きざみこんぶ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	にんじん
	きりぼ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、たけのこみずに、にんじん、きりぼしだいこん
26 水	せんべいじる	○	とりにく	じやがいも、かやきせんべい	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	おろしぶたどん		ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな
	さつまじる		とりにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	こんにゃく、さつまいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にら
27 木	くだもの	○			みかん
	むすびパン			ショートニングパン	
	フライドフィッシュ		メルルーサ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	にんにく
28 金	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	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし
	パンブキンスープ		ぎゅうにゅう、なまクリーム	バター	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ
	ぶたにくれんこんのしょう がいためどん		ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しろいりごま	にんじん、たまねぎ、たけのこみずに、れんこん、しょうが、にら
29 土	かきたまじる	○	とりにく、とうふ、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	オレンジゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース
	スパゲティきのこミートソース		ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ホールトマトかん、パセリ
	パリパリハニーサラダ	○		あぶら、さとう、はちみつ、あげあぶら、わんたんのかわ	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーンかん
	くだもの				りんご