

令和7年度

11月給食献立表

目標 感謝して食べよう。

おたくりつまごめだいにしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おたより																													
4	火		季節の献立 *十三夜* 七穀ごはん、 さわらのからしみそ焼き、田舎汁、 つきみだんご 月見団子	619	26.4	<p>寒さが増し、青葉が紅や黄に色付き、秋の深まりを感じられる季節です。晴れた日の日中は秋らしくとても過ごしやすいですが、朝晩の冷え込みは日増しに厳しくなっています。気温の変化で体調を崩しやすい時期です。かぜなどをひかないように、衣服で体温を調節し、手洗い・うがいをしっかりしましょう。</p> <div><p>11月23日は勤労感謝の日</p><p>感謝して食べよう</p><p>皆さんが毎日食べている給食は、皆様が育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。</p></div> <div><p>今月の献立ピックアップ</p><p>4日(火) 十三夜</p><p>月がとてもきれいに見える日で、秋の収穫物をお供えて豊作祈願や収穫を感謝する習わしがあります。給食では白玉にかぼちゃを混ぜた月見団子がです。</p></div> <div><p>25日(火) 和食の日メニュー</p><p>11月24日は、「いいにほんしよく(1124)」のゴロ合わせから和食の日とされています。給食では、伝統的な日本の保存食であるのりとひじきの佃煮、だしで旬の食材を煮た煮物、焼きししゃもを提供します。</p></div> <div><p>今月の献立からレシピ紹介 ツナのおろしスパゲッティ</p><p>●材料(4人分)●</p><table><tr><td>スパゲッティ</td><td>… 4人分</td><td>酢</td><td>… 大さじ1</td></tr><tr><td>オリーブオイル</td><td>… 小さじ1</td><td>砂糖</td><td>… 大さじ1と2/3</td></tr><tr><td>バター</td><td>… 小さじ2</td><td>塩</td><td>… 小さじ4/5</td></tr><tr><td>大根</td><td>… 400g</td><td>しょうゆ</td><td>… 大さじ1と2/3</td></tr><tr><td>ツナ缶</td><td>… 160g</td><td>刻みのり</td><td>… 適宜</td></tr></table><p>●作り方●</p><p>① 大根はすりおろし、しめじは小房に分ける。ツナ缶は油をきっておく。</p><p>② 調味料、大根おろし、しめじを火にかけて煮込み、ツナを加え、さらに煮込む。</p><p>③ スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯でゆでる。</p><p>④ スパゲティが茹で上がったら、バターとオリーブオイルをまぶしておく。④に②をかけ、刻みのりをのせる。</p></div>										スパゲッティ	… 4人分	酢	… 大さじ1	オリーブオイル	… 小さじ1	砂糖	… 大さじ1と2/3	バター	… 小さじ2	塩	… 小さじ4/5	大根	… 400g	しょうゆ	… 大さじ1と2/3	ツナ缶	… 160g	刻みのり	… 適宜
スパゲッティ	… 4人分	酢	… 大さじ1																																
オリーブオイル	… 小さじ1	砂糖	… 大さじ1と2/3																																
バター	… 小さじ2	塩	… 小さじ4/5																																
大根	… 400g	しょうゆ	… 大さじ1と2/3																																
ツナ缶	… 160g	刻みのり	… 適宜																																
5	水		キャロットライスのクリームソースかけ、 マセドアンサラダ、くだもの(りんご)	633	19.4																														
6	木		ごまトースト、ポークビーンズ、 フレンチサラダ	688	24.0																														
7	金		チャーハン、油淋鶏、中華スープ	616	25.7																														
11	火		みそラーメン、ポン酢あえ、 キャンディポテト	623	20.1																														
12	水		こぎつねごはん、ふくさたまご焼き、 秋野菜のみそ汁	599	25.9																														
13	木		チーズチリドッグ、豆乳入りミルク スープ、くだもの(シャインマスカット)	589	25.8	<p>●材料(4人分)●</p> <table><tr><td>スパゲッティ</td><td>… 4人分</td><td>酢</td><td>… 大さじ1</td></tr><tr><td>オリーブオイル</td><td>… 小さじ1</td><td>砂糖</td><td>… 大さじ1と2/3</td></tr><tr><td>バター</td><td>… 小さじ2</td><td>塩</td><td>… 小さじ4/5</td></tr><tr><td>大根</td><td>… 400g</td><td>しょうゆ</td><td>… 大さじ1と2/3</td></tr><tr><td>ツナ缶</td><td>… 160g</td><td>刻みのり</td><td>… 適宜</td></tr></table> <p>●作り方●</p> <p>① 大根はすりおろし、しめじは小房に分ける。ツナ缶は油をきっておく。</p> <p>② 調味料、大根おろし、しめじを火にかけて煮込み、ツナを加え、さらに煮込む。</p> <p>③ スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯でゆでる。</p> <p>④ スパゲティが茹で上がったら、バターとオリーブオイルをまぶしておく。④に②をかけ、刻みのりをのせる。</p>										スパゲッティ	… 4人分	酢	… 大さじ1	オリーブオイル	… 小さじ1	砂糖	… 大さじ1と2/3	バター	… 小さじ2	塩	… 小さじ4/5	大根	… 400g	しょうゆ	… 大さじ1と2/3	ツナ缶	… 160g	刻みのり	… 適宜
スパゲッティ	… 4人分	酢	… 大さじ1																																
オリーブオイル	… 小さじ1	砂糖	… 大さじ1と2/3																																
バター	… 小さじ2	塩	… 小さじ4/5																																
大根	… 400g	しょうゆ	… 大さじ1と2/3																																
ツナ缶	… 160g	刻みのり	… 適宜																																
14	金		栗ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、 秋野菜の煮物	567	29.5																														
17	月		玄米ごはん、いかの磯辺揚げ、 大豆の五目煮、すまし汁	574	26.3																														
18	火		焼きカレーパン、 かぼちゃとコーンのポタージュ、 フルーツのヨーグルトかけ	499	19.6																														
19	水		牛肉とごぼうのしぐれごはん、 鮭の黄金焼き、けんちん汁	606	27.7																														
20	木		ツナのおろしスパゲッティ、 トマトソースのチキンボール、 ビーンズサラダ	586	31.7																														
21	金		四川豆腐丼、中華風コーンスープ、 くだもの(かき)	612	26.9																														
			和食の日メニュー																																
25	火		胚芽ごはん、 のりとひじきの佃煮、 大根と豚肉のべっこう煮、焼きししゃも	585	22.3	<p>配慮する栄養素</p> <table><tr><th>ビタミンB₁</th><th>ビタミンB₂</th><th>ビタミンC</th><th>食物繊維</th><th>マグネシウム</th><th>亜鉛</th></tr><tr><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>g</td><td>mg</td><td>mg</td></tr><tr><td>0.32</td><td>0.51</td><td>25</td><td>5.6</td><td>90</td><td>2.7</td></tr></table>										ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	mg	mg	mg	g	mg	mg	0.32	0.51	25	5.6	90	2.7		
ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛																														
mg	mg	mg	g	mg	mg																														
0.32	0.51	25	5.6	90	2.7																														
26	水		ドライカレーライス、じゃこ入り海 藻サラダ、くだもの(りんご)	587	23.0																														
27	木		フィッシュカツバーガー、 ひよこ豆とマカロニスープ、 くだもの(みかん)	561	27.3																														
28	金		五目ごはん、ぎせい豆腐、 根菜のごまみそ汁	573	26.2																														
1日当たりの平均栄養価				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	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																				
				595	25.2	20.6	2.2	325	2.1	274	0.32	0.51	25	5.6	90	2.7																			

(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。