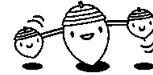




11月給食献立表



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	栄養量		おたより
				エネルギー	たんぱく質	
1	金	○	秋の香りごはん 鮭の紅葉焼き 真汁	kcal 635	g 31.0	<p>木々が色付き、秋の深まりを感じられるようになりま した。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> <p>～ 和食を見直そう ～ 2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産 に登録され、世界中から和食が注目されるようにな りました。11月24日は「和食」の日です。和食の 特徴を知り、日本の食文化について見直してみま しょう。</p> <p>日本の食文化「和食」の特徴 ◆多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重 ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活 ◆自然の美しさや季節の移ろい表現 ◆正月などの年中行事との密接なかかわり</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">健康</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">新鮮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">季節</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">行事</div> </div> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> 15日 とうきょう元気農場：大蔵大根 今回はとうきょう元気農場から、世田谷区の地場野菜 として有名な「大蔵大根」が届きます。煮物に適した大 根です。冬の旬を味わってください。 22日 行事食：和食の日 11月24日は和食の日です。和食の季節感や食材その ものの味・食感などを感じながら食べてほしいと思いま す。 29日 世界の料理：アメリカ クラムチャウダーの「クラム」は二枚貝、「チャウ ダー」は大鍋という意味なので、貝を使った煮込み料理 のことをクラムチャウダーといいます。今回はホタテを 使って作ります。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">鮭の紅葉焼き</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭 …………… 4切れ 白ワイン …… 小さじ1/2 塩 …………… ひとつまみ こしょう …… 少々 { にんじん …… 30g マヨネーズ …… 大さじ2 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①鮭に白ワインをふり、塩とこしょうで下味をつける。 ②にんじんはすりおろす。 ③②とマヨネーズを混ぜ合わせる。 ④鉄板にオープンシートをしき、①を並べ、③をぬってオープンで焼く。（230℃ 約10分） </div>
5	火	○	ミルクパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	624	23.9	
6	水	○	胚芽ごはん 魚の南部焼き 切り干し大根とさつま揚げの煮物 すまし汁	615	28.5	
7	木	○	カレーライス 福神漬 海藻サラダ くだもの（りんご）	667	17.8	
8	金	○	ごまトースト 肉ボールスープ フルーツポンチ	616	20.8	
11	月	○	豚キムチ丼 野菜のナムル めかたまスープ	614	24.7	
12	火	○	長崎ちゃんぽん がね揚げ くだもの（柿）	615	22.6	
13	水	○	昆布ごはん いかの磯辺揚げ おひたし みそ汁 くだもの（みかん）	623	27.0	
14	木	○	ぶどうパン マカロニグラタン 野菜スープ	650	25.2	
15	金	○	玄米ごはん 小松菜のふりかけ 大根と豚肉のべっこう煮 きびなごのからあげ	603	24.1	
18	月	○	黒砂糖パン おから入りハンバーグ コーンポテト ミネストローネ	708	28.5	
19	火	○	四川豆腐丼 いかとチンゲンサイのスープ わかめサラダ	627	27.8	
20	水	○	七穀ごはん 小松菜コロック からしあえ もずくのみそ汁	719	22.0	
21	木	○	カレーうどん たこべったん おひたし	624	24.2	
22	金	○	ごはん 魚の幽庵焼き きんぴら煮 のっぺい汁 くだもの（みかん）	606	28.1	
25	月	○	こぎつねごはん ふくさたまご焼き きのこ秋野菜のみそ汁 くだもの（梨）	648	26.2	
26	火	○	カレーミートドッグ ヌイユスープ キャロットゼリー	625	24.2	
27	水	○	シーフードスパゲッティ ビーンズサラダ くだもの（柿）	615	25.2	
28	木	○	高野めし 甘辛カリカリ豆 五目汁 くだもの（みかん）	597	24.2	
29	金	○	ジャンバラヤ ホタテのクラムチャウダー チョコバナナブラウニー	683	21.3	

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
	634	24.9	21.5	2.6	348	2.2	272	0.43	0.54	34	5.3	99	2.9

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。