



# 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								
2月	○		大豆と青のりのごはん 魚のレモン焼き おひたし みそ汁	kcal 641	g 30.9	<p>緑葉が紅や黄に色付き、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。かせ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> 11月8日は、いい歯の日 </p> <p>生涯にわたって、食べものをおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。 丈夫な歯を保つためには、乳製品や大豆製品、小松菜や小魚など、カルシウムを多く含む食べものを意識して食べることや、食べものをよく噛んで食べることが大切です。 ごぼうなどの根菜類や豆類、海藻類などはかみごたえがあるので、よく噛んで食べるようにしましょう。</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～ </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6日 いい歯の日献立 11月8日のいい歯の日にちなんで、ごぼうのから揚げを提供します。3mmほどの厚さにスライスしたごぼうに下味を付け、油で揚げた後、塩をまぶして仕上げます。</li> <li>17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。</li> <li>20日 世界の料理：パキスタン パキстанはインドの西側に位置し、食文化もインドにとっても似ています。ピリヤニはカレー味の炊き込みごはんのことです。</li> <li>24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。</li> </ul> <p><b>ごぼうのから揚げ</b> 材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごぼう …………… 1/2本</li> <li>みりん …………… 小さじ1</li> <li>しょうゆ …………… 小さじ1</li> <li>片栗粉 …………… 適量</li> <li>揚げ油 …………… 適量</li> <li>塩 …………… 少々</li> </ul> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ごぼうを3mmほどの厚さにスライスする（厚めに切ることで、かみごたえが増します）。</li> <li>みりんとしょうゆでごぼうに下味をつける。</li> <li>ごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げる。（目安：160℃で3分～5分）</li> <li>最後に塩をまぶして出来上がり。</li> </ol>							
4月	○		きんぴらごはん かきたま汁 きなこ豆	596	23.4								
5月	○		カレーミートドッグ コーンスープ もやしサラダ	613	24.2								
6月	○		つくね丼 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">*いい歯の日献立*</span> ごぼうのから揚げ すまし汁	593	23.4								
9月	○		カレーライス 海藻サラダ くだもの(りんご)	653	17.4								
10月	○		秋の香りごはん 鮭の紅葉焼き 呉汁	633	30.9								
11月	○		長崎ちゃんぽん レバーとさつまいものごまみそあえ くだもの(柿)	603	28.1								
12月	○		米粉パン おから入り和風ハンバーグ のりのこふきいも ひよこ豆のカレースープ	607	33.3								
13月	○		四川豆腐丼 わかめサラダ イカとチンゲンサイのスープ	631	26.2								
16月	○		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	670	29.1								
17月	○		玄米ごはん 小松菜のふりかけ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">*とうきょう元気農場：大蔵大根*</span> 大根と豚肉のべっこう煮 焼きししゃも	596	24.3								
18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	628	25.9								
19月	○		シーフードスパゲッティ マセドアンサラダ くだもの(りんご)	649	24.9								
20月	○		ピリヤニ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">*世界の料理：パキスタン*</span> 鶏手羽の甘辛煮 豆と野菜のスープ	626	30.4								
24月	○		ごはん 魚の西京焼き <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">*行事食：和食の日*</span> 大豆の五目煮 きのこのすまし汁	651	29.8								
25月	○		ミルクパン ボークビーンズ ブロッコリーサラダ	615	22.4								
26月	○		けんちんうどん いかとさつまいものかき揚げ くだもの(みかん)	618	22.8								
27月	○		キャロットライスのクリームソースかけ ボイル野菜のサラダ くだもの(りんご)	640	19.6								
30月	○		ヨーグルトトースト ミートボールスープ フルーツポンチ	608	21.6								
				<b>配慮する栄養素</b>									
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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	625	25.7	21.3	2.2	333	2.2	424	0.38	0.58	27	5.2	97	2.9

(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。