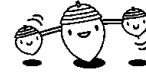




11月給食献立表



目標 感謝して食べよう。

おたより 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 kcal	たんぱく質 g											
1月	○		あき 秋の香りごはん 鮭の竜田揚げと紅葉おろし 呉汁	668	31.2	<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>勤労感謝の日</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。みなさんは普段何気なく食事をしていませんか。毎日の食事の裏には、食べ物を作っている人や運搬をする人、料理をする人などの様々な人たちの働きがあります。そして、食べ物の命をいただくことで私たちは命をつないでいます。毎日おいしい食事が食べられることに感謝の気持ちをもって食事ができると良いですね。</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> 8日 いい歯の日献立 この日は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。よく噛んで食べましょう。 19日 世界の料理：ドイツ プレッテンはハンバーグの原型ともなった料理です。パウエルンフルーシュトゥックはドイツの朝ごはんとして食べられることの多い、卵を使った炒め物です。 22日 とうきょう元気農場：大蔵大根 今年も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。冬の旬を味わいましょう。 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です。 30日 郷土料理献立：北海道 三平汁は塩鮭を煮込んで作る汁物です。じゃがいもの収穫量の多い北海道では、蒸かしたじゃがいもをつぶし、丸く成型して作る「いももち」も有名です。 <p>大根のごまドレサダ</p> <p>材料分量（4人分）</p> <p>大根 ……………1/4本 にんじん ……………1/4本 きゅうり ……………1/2本 ホールコーン ……40g ツナ ……………40g</p> <p>油 ……………小さじ1 酢 ……………小さじ1/2 しょうゆ ……………小さじ2 砂糖 ……………小さじ1 みりん ……………小さじ1 白すりごま ……小さじ1 白練りごま ……小さじ2 白いりごま ……小さじ1</p> <p>〈作り方〉 ①油から白いりごままでを混ぜ、電子レンジ等で加熱し、冷ましておく。 ②野菜をお好みの大きさに切り、下茹でした後、水冷する。 ③②にコーンとツナを混ぜ、①のドレッシングをかけて完成。</p> <p>配慮する栄養素</p>										
2月	○		パエリア トルティージャ 豆と野菜のスープ	599	26.9											
4月	○		ながさき 長崎ちゃんぽん 大豆とレバーの甘味噌あえ	633	30.4											
5月	○		こめこ 米粉パン ハンガリアンシチュー スイートポテト	652	24.9											
8月	○		つくね丼 ごぼうのから揚げ きのこ秋野菜のみそ汁	623	23.5											
9月	○		きなこ揚げパン 白菜と鶏団子のスープ 大根のごまドレサダ	618	24.1											
10月	○		シーフードスパゲッティ パリパリサラダ くだもの(りんご)	633	23.9											
11月	○		ごはん 魚の南部焼き おひたし 秋野菜の煮物	606	30.6											
12月	○		しせんとろ豆腐 四角豆腐 ちんげんさいのスープ くだもの(みかん)	622	24.8											
15月	○		せきはん 赤飯 ぶくさたまご焼き きのこにんじんのすまし汁 みかんとりんごのセルフ寒天	602	23.1											
16月	○		ちゅうかどん 中華丼 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの(みかん)	643	26.1											
17月	○		カレーライス わかめサラダ くだもの(りんご)	656	17.9											
18月	○		けんちんうどん ひじきとさつまいものかき揚げ	608	21.0											
19月	○		くろさとう 黒砂糖パン プレッテン パウエルンフルーシュトゥック アイントプフ	694	30.8											
22月	○		げんまい 玄米ごはん 小松菜のふりかけ 大根と豚肉のべっこう煮 焼きししゃも	598	24.2											
24月	○		はいが 胚芽ごはん 焼き魚 干草和え すまし汁	634	24.5											
25月	○		カレーミートドッグ かぼちゃとコーンのポタージュ グリーンサラダ	609	24.7											
26月	○		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(みかん)	651	19.4											
29月	○		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	646	29.3											
30月	○		ぶたどん 豚丼 三平汁 いももち(ごまだれ)	666	24.9											
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
			633	25.3	21.4	2.0	345	2.4	574	0.41	0.63	30	5.0	94	3.0	

(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。