

## 11 角給食献立表



もくひょう 目標 お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 感謝して食べよう 曜牛 栄養量 たより 日乳 エネルギー たんぱく質  $\Box$ 緑葉が紅や黄に色付き、秋の深まりを感じられるよ kcal チキンカツバーガー 业〇 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 609 25.2 ひよこまかとマカロニスープ なっています。気温の変化で体調を崩しやすい時期で きのこごはん 26.9 す。かぜなどをひかないように、衣服で体温を調節し 水〇 578 ちゃわんむ まめとんじる 茶碗蒸し、豆豚汁 手洗い・うがいをしっかりしましょう。 ~ 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 つくね丼 ごぼうのから揚げ 625 236 <sup>あきゃさい</sup> 秋野菜のみそ汁 りました。11月24日は「和食」の日です。和食の 焼きカレーパン 特徴を知り、日本の食文化について見直してみま 月〇 676 しょう。 コーンシチュー くだもの(りんご) 日本の食文化「和食」の特徴 \*いい歯の日献立\* <sub>げんまい</sub> いそべぁ こ 玄米ごまごはん いかの磯辺揚げ ◆多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重 火の 627 26.7 だいず ごもくに あつあ 大豆の五日煮 厚揚げときのこのみそ汁 ◆健康的な食生活を支える栄養バランス ◆自然の美しさや季節の移ろいの表現 チーズチリドッグ ◆正月などの年中行事との密接な関わり 水〇 626 253 ミルクスープ くだもの(りんご) をなる。 七穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 620 32.0 ぁきゃさい にもの 秋野菜の煮物 親子丼 ごまけんちん汁 11 金 〇 658 26.5 ~ 今月の献立紹介 98688686 くだもの(みかん) ・8日 いい歯の日献立 けんちんうどん \*とうきょう元気農場:さつまいも\* 14 月 〇 632 21.1 この日はいい歯の日にちなんで、いかの磯辺揚げや根 ひじきとさつまいものかき揚げ くだもの(りんご) 菜を使った大豆の五目煮を提供します。噛み応えのある 食材なので、よく噛んで食べましょう。 ちらし寿司 \*行事食:七五三\* 15 火〇 644 288 たら たったあ ごもくじる 鱈の竜田揚げ 五月汁 • 18日 郷土料理献立:石川県 あいまぜは、大根や人参などの根菜を使った煮物で、 たゅうかどん だいず こざかな か あ 中華丼 大豆と小魚の変わり揚げ 主に能登地域で食べられています。めった汁は、じゃが 654 26.5 いもではなくさつまいもを使った豚汁のような具沢山の くだもの(みかん) 料理で、やたらめったら具を入れたことから、この名前 ごまトースト になったそうです。 17 木〇 600 20.2 ホワイトシチュー 昆布サラダ ・22日 とうきょう元気農場:大蔵大根 ごはん 魚のしょうが焼き \*郷土料理献立:石川県\* 今年もとうきょう元気農場から、世田谷区の地場野菜 710 30.1 として有名な「大蔵大根」が届きます。煮物に適した大 あいまぜ めった汁 根です。冬の旬を味わいましょう。 世んどうふどん四川豆腐丼 21月0 632 25.1 ・24日 行事食:和食の日 チンゲンサイのスープ くだもの(みかん) 11月24日は和食の日です。和食の季節感や食材その \*とうきょう元気農場:大蔵大根\* ごはんが松菜のふりかけ ものの味・食感などを感じながら食べてほしいです。 22 火 〇 24.1 595 だにん。メテヒニィ 大根と豚肉のべっこう煮 焼きししゃも 大豆と小魚の変わり揚げ 今月の献立から 胚芽ごはん 焼き魚 \*行事食:和食の日\* レシピ紹介 材料 分量(4人分) 600 22.5 ごま和え すまし汁 大豆(乾燥) …… 40g ※水煮の場合、100g程度「 砂糖 ……… 大さじ1 みそラーメン 25 金 〇 687 21.8 じゃがいも …… 中3個 しょうゆ …… 小さじ1 学 ポン酢和え キャンディポテト みりん …… 小さじ1 かえり煮干し … 20g 芸 揚げ油 ……… 適量 白いりごま … 小さじ1 カレーライス 会 657 17.9 〈作り方〉 わかめサラダ くだもの(りんご) ① 大豆は水で戻し、柔らかく煮る。じゃがいも 豚肉と昆布の炊き込みごはん は厚めのいちょう切りにする。 29 火〇 614 24.9 ② 大豆とじゃがいもは素揚げする。かえり煮干 どうふ こんさいじる ぎせい豆腐 根菜汁 くだもの(みかん) しと白いりごまは乾煎りする。 ③ フライパンに調味料を入れて煮立て、②とご キャロットライスのクリームソースかけ 660 19,2 まを入れて和える。 マセドアンサラダ くだもの(りんご ビタミンB<sub>1</sub> ビタミンC 食物繊維 日あたりの kcal μgRE mg mg g 平 均 栄 養 価 2.9 635 21.7 357 2.2 0.39 0.54 5.3 24.7 2.1 265 26 100

(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。