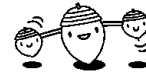




11月給食献立表



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	たんぱく質											
1	火	○	チキンカツバーガー ひよこ豆とマカロニスープ	609	25.2	<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>～ 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よう。</p> <p>日本の食文化「和食」の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重 ◆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 ◆正月などの年中行事との密接な関わり <p>健康 新鮮 季節 行事</p> <p>～ 今月の献立紹介 ～</p>										
2	水	○	きのこごはん 茶碗蒸し 豆豚汁	578	26.9											
4	金	○	つくね丼 ごぼうのから揚げ 秋野菜のみそ汁	625	23.6											
7	月	○	焼きカレーパン コーンシチュー くだもの(りんご)	676	25.6											
8	火	○	玄米ごまごはん いかの磯辺揚げ 大豆の五目煮 厚揚げときのこのみそ汁	627	26.7											
9	水	○	チーズチルドッグ ミルクスープ くだもの(りんご)	626	25.3											
10	木	○	七穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 秋野菜の煮物	620	32.0											
11	金	○	親子丼 ごまけんちん汁 くだもの(みかん)	658	26.5											
14	月	○	けんちんうどん ひじきとさつまいものかき揚げ くだもの(りんご)	632	21.1											
15	火	○	ちらし寿司 鱈の竜田揚げ 五目汁	644	28.8											
16	水	○	中華丼 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの(みかん)	654	26.5											
17	木	○	ごまトースト ホワイトシチュー 昆布サラダ	600	20.2											
18	金	○	ごはん 魚のしょうが焼き あいませ めった汁	710	30.1											
21	月	○	四川豆腐丼 チンゲンサイのスープ くだもの(みかん)	632	25.1											
22	火	○	ごはん 小松菜のふりかけ 大根と豚肉のべっこう煮 やきししゃも	595	24.1											
24	木	○	胚芽ごはん 焼き魚 ごま和え すまし汁	600	22.5											
25	金	○	みそラーメン ボン酢和え キャンディポテト	687	21.8											
26	土	○	カレーライス わかめサラダ くだもの(りんご)	657	17.9											
29	火	○	豚肉と昆布の炊き込みごはん ぎせい豆腐 根菜汁 くだもの(みかん)	614	24.9											
30	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)	660	19.2											
1日あたりの平均栄養価				635	24.7	21.7	2.1	357	2.2	265	0.39	0.54	26	5.3	100	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。