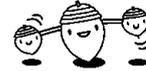




11月給食献立表



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	水	○	つくね丼 ごま揚げれんこん 秋野菜のみそ汁	622	24.0	寒さが増し、青葉が紅や黄に色付き、秋の深まりを感じられる時期です。晴れた日の日中は秋らしくと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。																												
2	木	○	焼きカレーパン かぼちゃのポタージュ フルーツのヨーグルトかけ	635	26.9																													
6	月	○	胚芽ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 秋野菜の煮物	575	29.5	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> 11月23日は、勤労感謝の日 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 食事のあいさつって どんな意味があるの？ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> かかわった人や命への 感謝が込められているよ </div>																												
7	火	○	フィッシュカツバーガー ひよこ豆とマカロニスープ	557	29.4																													
8	水	○	豚肉のしぐれごはん ほうれん草のたまご焼き 厚揚げのみそ汁	567	25.3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> いただきます 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ごちそうさま 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。 </div>																												
9	木	○	ツナのおろしスパゲッティ トマトソースのチキンボール ピーンズサラダ	665	32.1																													
10	金	○	徳島弁 すだち入りならえ 鳴門金時のいももち	655	23.3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ~ 今月の献立紹介 ~ </div> <ul style="list-style-type: none"> ・8日 季節の献立：立冬 この日は立冬といって、季節が秋から冬に変わり始め、真冬の寒さに備える時期です。この時期は、短時間のうちにサッと雨が降ることが多く、これを「時雨(しぐれ)」といいます。それにちなんで、豚肉のしぐれごはんを提供します。 ・10日 郷土料理献立：徳島県 徳島弁は、徳島ラーメンの具をごはんのにせた料理で、B級グルメとして知られています。「ならえ」は、三杯酢で作る和え物で、以前は奈良漬けを入れて作っていたため、この名前になったそうです。 ・16~22日 とうきょう元気農場 今年もとうきょう元気農場から、さつまいもと、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。旬の食材を味わいましょう。 																												
13	月	○	カレーライス じゃこわかめサラダ くだもの(りんご)	639	20.6																													
14	火	○	チーズチリドッグ 豆乳入りミルクスープ くだもの(みかん)	594	26.0	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ツナのおろしスパゲッティ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 今月の献立からレシピ紹介 </div> <p>材料分量(4人分)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>スパゲッティ</td><td>4人分</td> <td>砂糖</td><td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td><td>適量</td> <td>塩</td><td>ふたつまみ</td> </tr> <tr> <td>ツナ</td><td>1缶</td> <td>こしょう</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td><td>1/2個</td> <td>しょうゆ</td><td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td><td>40g</td> <td>だし汁</td><td>100cc</td> </tr> <tr> <td>大根</td><td>1/3本</td> <td>酢</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>片栗粉</td><td>小さじ1</td> </tr> </table> <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取って半分に切る。大根はすりおろす(汁は切らない)。 ② 油でツナ~しめじを炒め、大根おろしと調味料を加え、煮詰めながら量と味を調節し、最後に水溶き片栗粉で少しだけとろみをつける。 ③ スパゲッティを茹で、皿に盛り付け、②をかける。 	スパゲッティ	4人分	砂糖	小さじ2	炒め油	適量	塩	ふたつまみ	ツナ	1缶	こしょう	少々	玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	小さじ2	しめじ	40g	だし汁	100cc	大根	1/3本	酢	小さじ1/2			片栗粉	小さじ1
スパゲッティ	4人分	砂糖	小さじ2																															
炒め油	適量	塩	ふたつまみ																															
ツナ	1缶	こしょう	少々																															
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	小さじ2																															
しめじ	40g	だし汁	100cc																															
大根	1/3本	酢	小さじ1/2																															
		片栗粉	小さじ1																															
15	水	○	キムタクごはん 揚げぎょうざ 白菜と油揚げのみそ汁	596	23.0																													
16	木	○	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(みかん)	593	20.6																													
17	金	○	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)	627	19.1																													
20	月	○	親子丼 ごまけんちん汁 くだもの(みかん)	622	26.1																													
21	火	○	ごはんのりとひじきの佃煮 大根と豚肉のべっこう煮 焼きししゃも	555	21.2																													
22	水	○	みそラーメン キャンディポテト	612	19.6																													
24	金	○	玄米ごまごはん いかの磯辺揚げ 大豆の五目煮 すまし汁	578	26.4																													
27	月	○	四川豆腐丼 チンゲンサイのスープ くだもの(みかん)	580	25.8																													
28	火	○	ごまトースト ポークピーズ フレンチサラダ	651	23.0																													
29	水	○	豚肉と昆布の炊き込みごはん ぎせい豆腐 根菜汁	568	24.7																													
30	木	○	米粉パン 魚のモルネーソース焼き カラフルサラダ ABCマカロニスープ	615	37.4																													

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
	606	25.3	21.7	2.2	349	2.1	270	0.36	0.52	25	5.9	93	2.7

(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。