

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	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	○	高野めし、郷土料理 *和歌山県* レバーとポテトの香味揚げ、きのこのみそ汁	629	27.4
5	火	○	チーズチリドッグ、豆乳入りミルクスープ、オレンジ	596	26.2
6	水	○	かきたまうどん、ひじきとさつまいものかき揚げ、みかん	581	22.1
7	木	○	豚肉のしぐれごはん、季節の献立 *立冬* ほうれん草のたまご焼き、厚揚げのみそ汁	572	25.6
8	金	○	つくね丼、ごま揚げれんこん、秋野菜のみそ汁	622	24.0
11	月	○	ごまトースト、ポークビーンズ、フレンチサラダ	661	23.0
12	火	○	吹き寄せごはん、焼き魚(さば)、どさんこ汁、お月見寒天	663	24.4
13	水	○	四川豆腐丼、チンゲンサイのスープ、みかん	580	26.0
14	木	○	明日葉ビスキュイパン、カレーポトフ、コーンサラダ	574	21.5
15	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
18	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
19	火	○	キョウライスのクリームソースかけ、マセドアンサラダ、りんご	627	19.1
20	水	○	みそラーメン、ポン酢あえ、キャンディポテト とうきょう元気農場:さつまいも	628	20.8
21	木	○	米粉パン、魚のモルネソース焼き、カラフルサラダ、ABCマカロニスープ	613	37.4
22	金	○	キムタクごはん、揚げぎょうざ、白菜と油揚げのみそ汁	592	22.7
25	月	○	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 *行事食: 和食の日*	555	21.2
26	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
27	水	○	カレーライス、じゃこわかめサラダ、りんご	644	20.7
28	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、ビーンズサラダ	649	32.3
29	金	○	黒砂糖パン、鶏のからあげ、おべんとう給食: 学芸会児童鑑賞日 ナポリタン、温野菜のサラダ、飲むヨーグルト	608	23.6
30	土	○	豚肉と昆布の炊き込みごはん、ぎせい豆腐、根菜汁	568	24.7

おたよりの欄には、各日の献立に関する説明や、季節の行事、健康に関するアドバイスが記載されています。

11月23日は勤労感謝の日

皆さんが毎日食べている給食は、食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

今月の献立ピックアップ

7日(木) 季節の献立: 立冬

立冬は、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」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。

20日(水) とうきょう元気農場

とうきょう元気農場から、さつまいもが届きます。地元でとれた旬の食材を味わいましょう。

今月の献立からレシピ紹介

- ツナのおろしスパゲッティ**
- 材料 (4人分) ●
- スパゲッティ … 4人分
 - オリーブオイル … 小さじ1
 - バター … 小さじ2
 - 大根 … 400g
 - ツナ缶 … 160g
 - 酢 … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1と2/3
 - 塩 … 小さじ4/5
 - しょうゆ … 大さじ1と2/3
 - 刻みのり … 適量

- 作り方 ●
- 大根はすりおろし、しめじは小房に分ける。ツナ缶は油をきっておく。
 - 調味料、大根おろし、しめじを火にかけて煮込み、ツナを加え、さらに煮込む。
 - スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯でゆでる。
 - スパゲティが茹で上がったたら、バターとオリーブオイルをまぶしておく。④に②をかけ、刻みのりをのせる。

1日当たりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	g	mg	mg	
	603	25.1	21.9	2.2	362	2.2	450	0.35	0.57	27	6.0	90	2.8

(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。