



11月分給食献立表



目標 食事のマナーを身につけよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	火	★麻婆豆腐丼 牛乳 めかたまスープ オレンジゼリー	kcal 646	g 25.4	<p>秋も一段と深まり、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。かぜなどひかないよう、衣類で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。</p> <p>～ 和食を見直そう ～</p> <p>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ょう。 *給食では、24日が誕生会給食のため、25日が和食で出汁を味わう献立になっています。</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持ち味の尊重 ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活 ◆自然の美しさや季節の移ろい表現 ◆正月などの年中行事との密接な関わり <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">健康</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">新鮮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">季節</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">行事</div> </div> <div style="border: 2px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>読書の秋です。給食では、図書室の本とコラボしたメニューを作ります。この機会に、図書室へ行って読んでみてくださいね。 ★のついたメニューがコラボ給食ですよ。</p> <p>11/1 「ねこじゃらしの野原」より ★麻婆豆腐丼</p> <p>11/4 「おなべおなべ にえたかな？」より ★にんじんスープ</p> <p>11/17 「パリー・ポッターと 秘密の部屋」より ★シェパード・パイ</p> <p>11/24 「ルドルフと イッパイアッテナ」より ★クリームシチュー</p> <p>11/29 「ぐりとぐら」より ★ぐりとぐらのカステラ</p> <p>11/30 「おにたのぼうし」より ★うぐいす色の煮豆</p> </div>
2	水	きのこごはん 牛乳 焼き魚 麩入り肉じゃが煮	674	27.7	
4	金	カレーミートtoast 牛乳 ツナサラダ ★にんじんスープ	583	26.3	
7	月	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉と里芋の煮物 千草和え	600	21.4	
8	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ	616	21.3	
9	水	ちゃんぽん 牛乳 さつまいものアーモンドがらめ	660	23.3	
10	木	玄米ごまごはん 牛乳 魚の香味焼き 大豆の五目煮 田舎汁	586	29.8	
11	金	チーズチリドック 牛乳 ポトフ くだもの	643	26.0	
14	月	シーフードピラフ 牛乳 おさつポテトサラダ きこのチャウダー	614	20.6	
15	火	五目うどん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	558	26.8	
16	水	きんぴらごはん 牛乳 千草たまご焼き さつま汁	599	24.7	
17	木	セサミパン 牛乳 ★シェパードパイ スコッチブロス	662	25.8	
18	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 焼きししゃも ごま豚汁 くだもの	577	23.3	
21	月	まるごとわかめご飯 牛乳 鶏肉の塩麩焼き おひたし みそ汁	577	24.2	
22	火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ ナムル	583	22.5	
24	木	♪誕生会給食♪ きなこtoast 牛乳 ★クリームシチュー バランスサラダ	647	21.4	
25	金	胚芽ごはん 牛乳 さんまの筒煮 ごまあえ すまし汁	636	24.5	
28	月	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	694	21.3	
29	火	スパゲッティナポリタン 牛乳 卵スープ ★ぐりとぐらのカステラ	652	22.7	
30	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ★うぐいす色の煮豆 みそ汁 くだもの	609	22.4	

配慮する栄養素

1日あたりの 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	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	621	24.1	21.7	2.5	357	2.2	268	0.40	0.54	31	5.0	97	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。

