



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	曜日	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	水	豆入り中華おこわ 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ きのこの中華スープ	kcal 558	g 23.5	<p>秋が一段と深まり、校内の木々も色づいてきました。朝晩の冷え込みが増してきて、日中との気温差が大きくなってきます。冬の訪れに備えて、衣服の調節とともに、バランスの良い食事を心がけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。</p> <p>心をこめて食事のあいさつをしましょう</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」 この二つのあいさつには、食材や、食事にかかわる人への感謝の気持ちが込められています。ふだん何気なく言っているかもしれないかもしれませんが、その意味を考えて、心をこめてあいさつをするようにしましょう。</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よう。 *給食では、和食で出汁を味わう献立として、この日に、すまし汁を出します。</p> <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>11/8 「すいはんきのあきやすみ」より ★栗ご飯</p> <p>11/9 「魔女の宅急便」より ★肉団子のトマト煮</p> <p>11/13 「とうふこぞう」より ★麻婆豆腐丼</p> <p>11/20 「ドーナツのあなのはなし」より ★かぼちゃドーナツ</p> <p>11/29 「かえるのレストラン」より ★ミルクパン(うずまきパン)</p> <p>11/30 「給食アンサンブル」より ★きのこソースハンバーグ</p> 									
2	木	カレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ	654	20.9										
6	月	えのきごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 きびなごのからあげ	562	21.7										
7	火	あんかけ焼きそば 牛乳 キャンディポテト	594	21.5										
8	水	★栗ごはん 牛乳 親子たまご焼き みそ汁	562	24.6										
9	木	♪誕生会給食♪ アップルシナモントースト 牛乳 ★肉団子のトマト煮 コーンサラダ	586	22.5										
10	金	高野めし 牛乳 甘辛カリカリ豆 さつま汁 くだもの	577	23.1										
13	月	★麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ マスカットミックスゼリー	622	27.3										
14	火	けんちんうどん 牛乳 大豆入りいかべったん	625	23.5										
15	水	さつまいもごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 のっぺい汁	574	26.5										
16	木	♪あおぞらお弁当給食♪ チーズチリドッグ 牛乳 枝豆 フライドポテト くだもの	669	23.4										
17	金	ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 いりどり 千草あえ	557	21.8										
20	月	スパゲッティナポリタン 牛乳 ビーンズサラダ ★かぼちゃドーナツ	656	21.2										
21	火	ツナと卵のそぼろ丼 牛乳 根菜のみそ汁 白いんげん豆の甘煮	626	25.1										
22	水	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	620	25.6										
24	金	胚芽ごはん 牛乳 鮭のさざれ焼き ゆで野菜の酢じょうゆかけ すまし汁	597	24.7										
27	月	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 卵入りわかめスープ	560	23.0										
28	火	ゆかりごはん 牛乳 こまつなビーンズコロッケ ポイルキャベツ みそ汁	655	21.8										
29	水	★ミルクパン 牛乳 魚のモルネソース焼き カレーヌードルスープ くだもの	577	31.0										
30	木	ごはん 牛乳 ★きのこソースハンバーグ ゆでブロッコリー かきたま汁	565	25.2										
						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
	600	23.9	22.6	2.6		334	2.1	246	0.36	0.50	27	5.6	86	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。