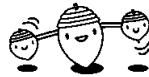




11月分給食献立表



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 kcal	たんぱく質 g										
4	火	★麻婆茄子丼 牛乳 わかめと白菜のスープ のり塩ビーンズ	kcal	g	秋も一段と深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。かぜなどひかないように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、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、かぜを予防しましょう。									
			590	25.6										
5	水	香味だれのチキンボウル 牛乳 ミネストローネスープ	552	22.3										
6	木	ぶどうパン 牛乳 かぼちゃグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	588	25.2										
7	金	鮭とたまごの混ぜご飯 牛乳 変わりきんぴら 吳汁	550	25.9										
10	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢あん ツナ入りサラダ	638	20.1										
11	火	♪あおぞらおべんとう給食♪ チーズチリドック 牛乳 枝豆 フライドポテト くだもの	667	24.0										
12	水	胚芽ごはん 牛乳 魚のカレーマヨ焼き じゃがいもとブロッコリーのにんにく炒め 具たくさんみそ汁	639	28.7										
13	木	ツナトマトスパゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	538	22.8										
14	金	鶏肉野菜めし 牛乳 焼き春巻き みそ汁	622	24.3										
17	月	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	662	21.1										
18	火	ちゃんぽん 牛乳 カラフルビーンズ	567	25.6										
19	水	のりじゃこごはん 牛乳 親子たまご焼き みそけんちん汁	588	28.1										
20	木	♪誕生会給食♪ ★ナンピザ 牛乳 ポテトスープ キャベツとマカロニのサラダ	574	23.2										
21	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 厚揚げと大根の煮物	553	24.0										
25	火	かきたまうどん 牛乳 レバーのカレー揚げ くだもの	557	28.3										
26	水	食パン ★かぼちゃのジャム 牛乳 チーズ入りオムレツ ★クラムチャウダー	585	26.4										
27	木	四川豆腐丼 牛乳 わかめともやしのナムル チンゲンサイと春雨のスープ	577	24.8										
28	金	★ピラフ 牛乳 魚のハーブ焼き 秋の野菜スープ ★プラマンジエいちごソース	570	27.0										
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 mgRE	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
		590	24.9	21.8	2.1	351	2.5	611	0.35	0.62	29	6.0	89	3.0

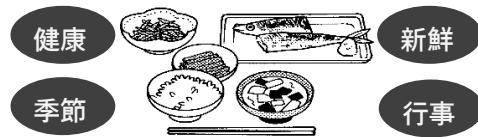
(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(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。

～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ょう。

日本の食文化「和食」の特徴

- ◆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



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。

- | | |
|-------|--|
| 11/4 | 「そのときがくるくる」より
★麻婆茄子丼 |
| 11/20 | 「マルゲリータの
まるちゃん」より
★ナンピザ |
| 11/26 | 「たのしいムーミン一家」より
★かぼちゃのジャム
「夜空のスター・チャウダー」
より
★クラムチャウダー |
| 11/28 | 「そして、バトンは渡された」
より
★ピラフ
「若草物語」より
★プラマンジエいちごソース |



配慮する栄養素