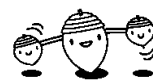




11月分給食献立表



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	金	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ボイル野菜のサラダ	kcal 568	g 19.0	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。 ～ 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 健康 季節 新鮮 行事 
5	火	♪誕生会給食♪ ★ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	588	24.6	
6	水	けんちんうどん 牛乳 ひじきとコーンのかき揚げ くだもの	588	24.7	
7	木	ひじきムチャーハン 牛乳 魚と大豆のみそがらめ わかめスープ	585	27.4	
8	金	ごまごはん 牛乳 ★かぼちゃコロッケ ボイル野菜 チキンと野菜のスープ	671	23.4	
11	月	親子丼 牛乳 もやしの酢じょうゆかけ 沢煮椀	573	25.6	
12	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	673	23.9	
13	水	ごま入りわかめごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 きびなごのから揚げ	585	22.5	
14	木	カレーライス 牛乳 ★りっちゃんの元気サラダ	671	21.6	
15	金	麦ごはん 牛乳 きのこメンチカツ キャベツのおかか和え みそ汁	620	25.6	
18	月	海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 たこ焼きポテト くだもの	571	22.6	
19	火	こぎつねごはん 牛乳 ふくきたまご焼き 田舎汁	578	26.2	
20	水	カレーミートドック 牛乳 チャウダー にんじんドレッシングサラダ	566	23.4	
21	木	ごはん 牛乳 ★きのごソースハンバーグ ゆでブロッコリー 粉ふきいも かきたま汁	596	26.3	
22	金	里芋ごはん 牛乳 魚の香味焼き おひたし すまし汁	566	29.0	
25	月	★トマトとイカのスパゲッティ 牛乳 パリパリサラダ くだもの	534	24.5	
26	火	胚芽ごはん ゆかりと青のりのふりかけ 牛乳 さんまの筒煮 根菜のごまみそ汁	570	20.7	
27	水	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	589	22.8	
28	木	金平ごはん 牛乳 五目豆腐 みそポテト	644	23.4	
29	金	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 三食サラダ 豆腐と卵のスープ	655	26.4	

											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
		600	24.2	22.7	2.2	328	2.1	258	0.38	0.51	32	6.5	88	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。