



11月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	水	秋野菜カレーライス ツナじゃこサラダ 果物(りんご)	○	845	<p>【11月の給食目標】</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">感謝して食事をしよう</p> <p>私達は自然の恵みをいただいて生きています。命をいただくことへの感謝の心を持って食べましょう。</p> <p style="text-align: center;">11月23日 「勤労感謝の日」</p> <p>勤労感謝の日は、もともと「新(にい)嘗(なめ)祭(さい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">今月の献立から</p> <p>2日 「パエリア・スパニッシュオムレツ」 スペインの料理である「パエリア」と「スパニッシュオムレツ」です。パエリアには魚介類が、スパニッシュオムレツには色々な野菜が入っています。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>8日 「りんごと紅茶のケーキ」 11月は読書月間です。4日は「不思議の国のアリス」に登場するお茶会をイメージしたケーキです。りんごの甘酸っぱさと紅茶の香りは、本を読むとよりおいしく感じます。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>14日 「あげパン(セレクト給食)」 今回のセレクトは、大田区嶺町小学校発祥のあげパンの味を各自で選びます。きな粉味とココア味、どちらが人気でしょうか？</p> <p>24日 だしを味わう和食献立 「和食の日」であるため和食献立です。給食では、かつお節と昆布から「だし」をとります。給食室では、朝から丁寧にじっくりと時間をかけて「だし」をとります。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">11月24日 「和食の日」</p> <p>「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食のベースとなるのは「だし」です。だしは、昆布・かつお節・煮干し・干し椎茸などの食材のうま味を取り出した汁です。だしによって、塩分を抑え、味に深みを出すことができます。</p> </div> <p>30日 「ポポティー」 「ポポティー」は、南アフリカを代表する料理です。ポポティーは、スパイスがきいたカレー風味のミートローフで、紙皿にひき肉とパン粉(本場ではパンをちぎったもの)をのせて上から卵をかけて焼きます。</p>
2	木	パエリア スパニッシュオムレツ マカロニスープ	○	784	
6	月	家常豆腐丼 春雨スープ オレンジゼリー	○	820	
7	火	豚肉とさつまいものご飯 ししゃものごま焼き 和風サラダ 根菜のみそ汁	○	732	
8	水	鮭のクリームスパゲティ くきわかめのサラダ りんごと紅茶ケーキ	○	877	
9	木	吹き寄せおこわ 魚のみみじ焼き ごま酢和え すまし汁	○	757	
10	金	みそラーメン 青のりビーンズポテト チョコレギサラダ	○	725	
13	月	チリコンカンライス きのこのクリームスープ 果物(りんご)	○	804	
14	火	あげパン(A:きな粉B:ココア) レンズ豆のトマトシチュー コーンサラダ	○	A:828 B:871	
20	月	豆腐のカレー煮丼 小松菜とじゃこのごま和え ぶどうゼリー	○	809	
21	火	じゃこ青菜チャーハン ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ	○	770	
22	水	ツナごまトースト チキンと野菜のトマト煮 果物(みかん)	○	822	
24	金	昆布ごはん 鮭のステーキソースがけ 磯香和え みそ汁	○	786	
27	月	豚肉と青菜の中華丼 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	856	
28	火	丸パン 白身魚のフライ フレンチサラダ トマトスープ	○	727	
29	水	わかめご飯 鯖のみそチーズ焼き 大豆とひじきの煮物 沢煮椀	○	755	
30	木	ターメリックライス ポポティー (南アフリカ風ミートローフ) レンズ豆のスープ	○	820	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。