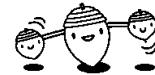




11月分給食献立表



目標 食事に感謝しましょう

大田区立徳持小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	水	(長野県の郷土料理) キムタクご飯 牛乳 さんぞく焼き 白玉汁	kcal 628	g 24.9
2	木	カレーなんばんうどん 牛乳 洋風卵焼き くだもの(みかん)	596	27.6
6	月	五目ご飯 牛乳 魚の照り焼き そまびと汁	556	28.6
7	火	ピザトースト 牛乳 コーンシチュー フルーツのヨーグルトあえ	632	26.5
8	水	チンジャオロース丼 牛乳 かぶときのこの中華スープ ぶどうゼリー	554	20.5
9	木	ちゃんぽん麺 牛乳 大学芋 くだもの(早香)	598	21.1
10	金	チキンライス ジョア(プレーン) ブロッコリーサラダ チキンポットパイ	616	20.5
11	土	(学習発表会 保護者鑑賞日) ハッシュドポーク りんごジュース パリパリサラダ チョコチップマフィン	604	19.5
13	月	振替休業日		
14	火	豚肉のしぐれご飯 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 吉野汁	565	23.8
15	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃのシチュー	682	28.8
16	木	プルコギ丼 牛乳 スードルスープ	564	21.7
17	金	スパゲティーミートソース 牛乳 白菜とウインナースープ くだもの(りんご)	565	23.4
20	月	ソフトフランスパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 コーンとひじきのサラダ	550	21.4
21	火	ジャージャー麺 牛乳 春巻き わかめスープ	567	22.4
22	水	チキンカレーライス 牛乳 大根とじゃこのサラダ フルーツポンチ	599	20.6
23	木	勤労感謝の日		
24	金	(和食の日) ご飯 牛乳 魚の黄金焼き 肉じゃが煮 すまし汁	557	26.9
27	月	二色丼 牛乳 おでん くだもの(りんご 玉林)	545	23.4
28	火	中華おこわ 牛乳 つくね焼き マロニースープ	596	26.5
29	水	(世界の料理 アメリカ) ジャンバラヤ 牛乳 ベーコンチャウダー チーズケーキ	589	18.6
30	木	ご飯 牛乳 名古屋風鶏唐揚げ 五目きんぴら さつまい	582	26.4

おかずの作り方・おたより

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よう。

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



今月の世界の料理は、アメリカです。

「ジャンバラヤ」はアメリカ ルイジアナ州の郷土料理です。
チキンなどの肉を使うトマト味の炊き込みご飯です。
チャウダーはアメリカでよく食べられるスープです。
チーズケーキはNYチーズケーキ風のパークドチーズケーキを給食室で焼きます。



今月の
献立の
中から

名古屋風鶏唐揚げ

材料 分量(4人分)

- 鶏もも肉切り身(60g)・・・4切れ
- 酒…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ2分の1
- でん粉…………… 大さじ3
- 揚げ油
- 酒…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- にんにく…………… 1かけ(すりおろし)
- しょうが…………… 1かけ(すりおろし)
- こしょう…………… 少々
- 黒いりごま…………… 小さじ2

- ① 鶏肉に酒と塩の下味をつける。
これにでんぷんをつけ油で揚げる。
- ② 酒～いりごまを加熱したれを作る。
- ③ ②に①を入れたれをからめる。



(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。