令和８年度

１１月　給食献立表

目　標　食事のあいさつをしっかりしましょう　　大田区立矢口小学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
2	月	キムチチャーハン　牛乳　マロニースープ マーラーカオ	602	23.0
4	水	全校遠足（給食はありません） 弁当・水筒を持参してください。		
5	木	ビーンズカレーライス　牛乳 じゃこ入り海藻サラダ フルーツのヨーグルトあえ	661	23.7
6	金	わかめごはん　牛乳　つくね焼き ごまあえ　飛鳥汁	638	29.9
9	月	＜絵本とコラボ給食＞ チョコチップパン　牛乳 白菜と肉団子のスープ　やきりんご	509	18.6
10	火	玄米ごはん　たくあんのごま炒め　牛乳 ししゃものオランダ揚げ 大根と豚肉のべっこう煮	566	20.7
11	水	麦ごはん　牛乳　家常豆腐　中華サラダ	607	24.2
12	木	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳　かきたま汁 蒲田黒湯温泉ゼリー	634	32.2
13	金	上海めん　牛乳　キャンディポテト	559	20.4
16	月	五穀おこわ　牛乳　ふくさたまご焼き のっぺい汁　くだもの	598	25.4
17	火	ナン　ジョア　キーマカレー サウピカンサラダ	599	13.1
18	水	里芋ごはん　牛乳　魚の紅葉焼き　吉野汁	588	32.3
19	木	スパゲッティクリームソースかけ　牛乳 コーンサラダ　ポンディケージョ	711	27.7
20	金	玄米ごはん　骨太ふりかけ　牛乳 揚げだし豆腐　田舎汁	596	24.7
24	火	仙台麩丼　牛乳　お葛かけ ミルクゼリーずんだソースかけ	630	25.6
25	水	シンガポールチキンライス　牛乳 いかチリソース　野菜スープ	663	26.6
26	木	さつま芋ごはん　さんまの筒煮　沢煮わん	603	24.2
27	金	ヨーグルトトースト　牛乳　チリコンカン ツナサラダ	601	25.8
30	月	麦ごはん　のりの佃煮　牛乳 きんぴらコロッケ　豆腐と玉ねぎのみそ汁	619	19.9

おかずの作り方・おたより

～　食べ物を大切にいただきましょう　～

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は、「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

今月の料理

～　ごまあえ　～

「すりこ木」には、山椒の枝などが使われます。「する」という言葉が縁起が悪いため、「当たり木」「当たり棒」と表現することもあります。同じくすり鉢も「当たり鉢」、すりごまも「当たりごま」と表現することがあります。

『ごまあえ』は、いりごまをすって、塩、砂糖、みりん、しょうゆなどで味つけし、ほうれん草や小松菜、いんげんなどの野菜や山菜をあえる料理です。最近はすりごまが売られていますが、ごまをすることで香りが増し、野菜類と組み合わせることで、栄養価もアップします。旬の野菜を使って、『ごまあえ』でおいしくいただきましょう。

（参考資料：「料理食材大事典」主婦の友社）



今月の献立の中から

ごまあえ

材料　　分量（4人分）

- にんじん（短冊切り）…… 20g
- キャベツ（短冊切り）…… 90g
- もやし …… 80g
- 小松菜（1.5cm）…… 50g
- 水 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- さとう …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ2/3
- 白ねりごま …… 小さじ2
- 白すりごま …… 小さじ1

＜作り方＞

① 野菜を茹でて、冷ましておく。
② 調味料を煮詰め、冷ましておく。
③ ①の野菜に、②のドレッシングをまぜる。

絵本とコラボ給食

～絵本の紹介～

「うちにかえったガラゴ」の絵本から、9日（月）は、「やきりんご」を出します。お楽しみにしていてください。

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
	610	24.3	22.6	2.7	375	2.3	251	0.34	0.49	24	5.5	90	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。