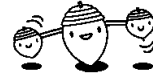


令和元年度



11月分給食献立表



目標 感謝して食べよう

大田区立矢口小学校

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	里芋ごはん 牛乳 鯖の文化干し おかか和え すまし汁	633	26.1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p align="center">～ 和食を見直そう ～</p> <p>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。</p> <p align="center">日本の食文化「和食」の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">健康</div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">新鮮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">季節</div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">行事</div> </div> <p align="center">～ 白菜 ～</p> <p>冬野菜の代表である白菜は中国が原産で、日本には江戸時代後期ごろに伝わりました。品種改良が進み、最近では家庭でも使いやすい小型のミニ白菜や、内側の葉色が橙色のオレンジ白菜などが流通するようになりました。</p> <p>白菜は味が淡白であるため、どんな料理にでも合う野菜です。鍋や漬物だけでなく、様々な料理に活用して味わってみましょう。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 20px; display: inline-block;"> <p>今月の献立の中から</p> <p align="center">鮭の紅葉焼き</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭 …………… 4切れ 白ワイン …… 小さじ1/2 塩 …………… ひとつまみ こしょう …… 少々 にんじん …… 30g マヨネーズ …… 大さじ2 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①鮭に白ワインをふり、塩とこしょうで下味をつける。 ②にんじんはすりおろす。 ③②とマヨネーズを混ぜ合わせる。 ④鉄板にオープンシートをしき、①を並べ、③をぬってオープンで焼く。 (230℃ 約10分) </div>									
2	土	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 親子煮 大根のあえ物	650	24.1										
6	水	長崎ちゃんぽん 牛乳 大学芋 くだもの	637	23.1										
7	木	ミルクパン 牛乳 肉ボールスープ フルーツヨーグルトかけ	625	24.1										
8	金	秋の香りごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き のっぺい汁	608	29.6										
11	月	シンガポールチキンライス 野菜スープ いかチリソース 牛乳 (世界の料理)	619	24.3										
12	火	ごまトースト 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	663	23.9										
13	水	豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ めかたま汁	653	24.1										
14	木	シーフードスパゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	594	24.9										
15	金	きんぴらご飯 牛乳 田舎汁 がんもどきの含め煮	623	24.3										
18	月	高野めし 牛乳 甘辛カリカリ豆 五目汁 グレープフルーツゼリー	593	22.3										
19	火	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	648	23.6										
20	水	胚芽ごはん 牛乳 小松菜コロッケ からしあえ もずくのみそ汁	705	21.3										
21	木	カレーライス 福神漬 牛乳 こんにゃくサラダ くだもの	696	21.5										
22	金	丸パン 牛乳 おから入りハンバーグ グリーンポテト ひよこ豆入りトマトスープ	621	29.0										
25	月	こぎつねごはん 牛乳 ふくさたまご焼き みそ汁	590	26.7										
26	月	四川豆腐丼 牛乳 いかとチンゲンサイのスープ わかめサラダ	630	27.8										
27	火	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	598	24.6										
28	水	ホットドッグ 牛乳 ニードルスープ キャロットゼリー	646	23.8										
29	金	ごまごはん 牛乳 鯖の西京焼き 大豆の五目煮 かきたま汁 くだもの	613	29.7										
			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
		632	24.9	21.6	2.7	343	2.2	256	0.43	0.56	35	5.2	100	2.9

(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。