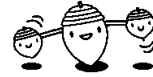


令和4年度



# 11月分給食献立表



目標 食事の挨拶をしっかりとしましょう

大田区立矢口小学校

実施日	曜	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	火	シーフードスパゲッティ 牛乳 バランスサラダ キャロットケーキ	kcal 714	g 30.8	<p>校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないようぶな体をつくりましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきます。</p> <p><b>今月の食材</b>      ~ 白菜 ~</p> <p>白菜の葉は、ある程度の葉っぱが育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合っ球になります。キャベツも同じように育ちます。外側を虫に食べられていたとしても内側がきれいなのは、常に新しい葉が内側から生まれているからです。</p> <p>白菜は、中国から伝わった野菜で、英語では Chinese cabbage(中国のキャベツ)、また中国語では「大白菜」と書きます。秋~冬が旬の野菜で、生活習慣病を予防する栄養があり、外側の葉やしんに多く含まれるビタミンCは水に溶けるので、汁ごと食べられる鍋物やスープなどがおすすめです。</p> <p><b>今月の献立の中から</b>      ~白菜と肉団子のスープ~</p> <table border="0"> <tr> <td>白菜(ざく切り).....170g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参(いちょう).....30g</td> <td>&lt;材料 分量(4人分)&gt;</td> </tr> <tr> <td>たけのこ水煮(いちょう).....20g</td> <td>鶏ガラスープ.....3カップ</td> </tr> <tr> <td>乾燥きくらげ(千切り).....2g</td> <td>(水+スープの適量)</td> </tr> <tr> <td>マロニー.....20g</td> <td>塩.....小さじ3/4</td> </tr> <tr> <td>小松菜.....1株</td> <td>こしょう.....少々</td> </tr> <tr> <td>豚肉(挽肉).....100g</td> <td>しょうゆ.....小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>長葱(みじん切り).....20g</td> <td>ごま油.....小さじ1/4</td> </tr> <tr> <td>にら(みじん切り).....2束</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうが(みじん切り).....少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩.....少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ.....小さじ2/3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>片栗粉.....小さじ2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油.....少々</td> <td>&lt;作り方&gt;</td> </tr> </table> <p>① マロニーは、食べやすい長さに切る。きくらげは、水で戻し、水けをきって千切りにする。</p> <p>② 小松菜は根を切り落とし、2cmの長さに切り、下ゆです。</p> <p>③ ボールに肉とAの塩を入れ、手でよく混ぜる。粘りができたら、その他Aを入れ、よく混ぜる。</p> <p>④ 鍋にスープを入れ火をかけ、沸騰したら人参、たけのこを入れる。③を団子にしながら入れる。</p> <p>⑤ 団子が浮いたら、マロニー・白菜・きくらげを入れ、アクをとりながら10分、弱火で煮込む。味をみて塩、こしょう、しょうゆを入れる。最後に、小松菜・ごま油を入れてひと煮立ちさせ、火をとめる。</p>	白菜(ざく切り).....170g		人参(いちょう).....30g	<材料 分量(4人分)>	たけのこ水煮(いちょう).....20g	鶏ガラスープ.....3カップ	乾燥きくらげ(千切り).....2g	(水+スープの適量)	マロニー.....20g	塩.....小さじ3/4	小松菜.....1株	こしょう.....少々	豚肉(挽肉).....100g	しょうゆ.....小さじ1/2	長葱(みじん切り).....20g	ごま油.....小さじ1/4	にら(みじん切り).....2束		しょうが(みじん切り).....少々		塩.....少々		しょうゆ.....小さじ2/3		片栗粉.....小さじ2		ごま油.....少々	<作り方>
白菜(ざく切り).....170g																																	
人参(いちょう).....30g	<材料 分量(4人分)>																																
たけのこ水煮(いちょう).....20g	鶏ガラスープ.....3カップ																																
乾燥きくらげ(千切り).....2g	(水+スープの適量)																																
マロニー.....20g	塩.....小さじ3/4																																
小松菜.....1株	こしょう.....少々																																
豚肉(挽肉).....100g	しょうゆ.....小さじ1/2																																
長葱(みじん切り).....20g	ごま油.....小さじ1/4																																
にら(みじん切り).....2束																																	
しょうが(みじん切り).....少々																																	
塩.....少々																																	
しょうゆ.....小さじ2/3																																	
片栗粉.....小さじ2																																	
ごま油.....少々	<作り方>																																
2	水	四川豆腐ライス 牛乳 めかたまスープ オーギョーチー風ゼリー	606	22.6																													
4	金	ショートニングパン 牛乳 ハンバーグ フライドポテト ミネストローネ	698	31.6																													
7	月	上海めん 牛乳 味付うずら卵 大学芋	650	23.5																													
8	火	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 揚げだし豆腐 田舎汁	639	25.0																													
9	水	ビスキュイパン 牛乳 ポトフ	618	21.1																													
10	木	里芋ごはん 牛乳 魚の紅葉焼き 吉野汁	613	31.4																													
11	金	大豆入りドライカレー 牛乳 サウピカンサラダ	610	21.0																													
14	月	きのこごはん 牛乳 親子たまご焼き 沢煮わん	608	29.1																													
15	火	麦ごはん 牛乳 魚とじゃが芋の揚げ煮 乳ない豆腐	657	22.8																													
16	水	キャロットライスのクリームソースかけ ジョア じゃこサラダ	592	20.2																													
17	木	豚肉のしぐれごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ 飛鳥汁	663	29.8																													
18	金	オレンジフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ くだもの	590	24.2																													
21	月	五穀おこわ 牛乳 魚のさんが焼き のっぺい汁 ぶどうゼリー	643	27.3																													
22	火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華サラダ	619	24.9																													
24	木	わかめごはん 牛乳 ししゃものごま天ぷら 大根と豚肉のべっこう煮	585	20.0																													
25	金	きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ	660	21.9																													
28	月	きつねうどん 牛乳 ゼリーフライ くだもの	608	23.9																													
29	火	ビーンズチキンカレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	659	22.7																													
30	水	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ アセロラゼリー	611	22.2																													
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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																		
			632	24.8	21.4	2.8	358	2.2	245	0.40	0.53	31	4.9	94	2.9																		

(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。