

令和5年度



11月分給食献立表



目標 食事のあいさつをしっかりとしましょう

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	水	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ りんごのヨーグルトケーキ	kcal 714	g 26.3	<p>～ 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」～</p> <p>食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは、料理そのものではなく“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしのことで、4つの特徴があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ◆健康的な食生活を支える栄養バランス ◆自然の美しさや季節のうつろいの表現 ◆正月などの年中行事との密接な関わり <p>☞11月24日：和食の日 (一般社団法人和食文化国民会議が制定)</p>											
2	木	きんぴらごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ もずくのみそ汁	585	26.0												
6	月	田舎うどん 牛乳 豆腐ごまドーナツ	571	22.8												
7	火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル	585	25.0												
8	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	585	20.6												
9	木	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	557	28.7												
10	金	さつま芋ごはん 牛乳 魚の紅葉焼き 吉野汁	586	27.3												
13	月	きなこ揚げパン 牛乳 鶏つくねの豆乳スープ フルーツのヨーグルトかけ	639	24.0												
14	火	わかめごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 大根と豚肉のべっこう煮	588	20.7												
15	水	四川豆腐ライス 牛乳 めかたまスープ ぷるぷるゼリー	586	23.2												
16	木	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 揚げだし豆腐 田舎汁	597	24.7												
17	金	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ くだもの	591	25.0												
20	月	麦ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 親子たまご焼き 飛鳥汁	585	27.7												
21	火	<絵本とコラボ給食> カレーライス 牛乳 サラダ もものゼリー	624	17.7	<p>今月の食材</p> <p>～ もやし ～</p> <p>「もやし」は、豆類の種子を発芽させたもので、カイワレ大根や豆苗などと同じスプラウト類（発芽野菜）の一種です。緑豆、ブラックマッペ、大豆のもやしが生産されており、豆の状態ではほとんど含まれないビタミンCなどの栄養成分が、発芽によって合成されます。1年中買うことができ、価格が手ごろなもの魅力ですが、傷みやすいので早めに使い切りましょう。シャキシャキとした食感を生かし、サッとゆでてお浸しやあえ物にしたり、汁物の具に加えたり、炒め物にするのもおすすめです。かつては、温泉や湧き水を利用した栽培法がありましたが、現在は、工場生産されるものがほとんどです。</p> <p>☞11月11日：もやしの日 (工業組合もやし生産者協会が制定)</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>～ ナムル ～</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <p>もやし……………120g 人参(せん切り) …… 30g 小松菜…………… 60g(2束位) 白炒りごま(炒る)…小さじ1 砂糖…………… 小さじ1 しょうゆ…………小さじ2・1/2 ごま油…………… 小さじ1 みりん…………… 小さじ1/2</p> <p><作り方></p> <p>① 小松菜は、2cmにカットし、茹でて、水をしっかりときる。ごまは、炒っておく。 ② もやしは、よく洗っておく。人参は、せん切りにする。 ③ 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ少ししたら、もやしも加え茹でる。茹であがったらザルにあげて、水をしっかりとる。 ④ 調味料を鍋に入れ加熱し、冷ましておく。 ⑤ ③に、①の小松菜とごま、④のドレッシングをかけ、混ぜる。</p> <p>絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～ 給食室のいちにち</p>											
22	水	五穀おこわ 牛乳 魚の揚げ煮 けんちん汁 くだもの	595	26.2												
24	金	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 甘辛カリカリ豆	594	26.6												
27	月	ビスキュイパン 牛乳 ポトフ くだもの	624	22.2												
28	火	きのごはん 牛乳 魚の文化干し かきたま汁 アセロラゼリー	587	30.5												
29	水	みそラーメン 牛乳 キャンディポテト	589	20.5												
30	木	玄米ごはん 牛乳 チキン南蛮 たくあんのごま炒め 里芋のみそ汁	622	23.1												
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
			600	24.4		21.4	2.8	345	2.3	242	0.36	0.51	29	5.7	89	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。