



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	金	麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 揚げだし豆腐 田舎汁	kcal 597	g 24.7	<p>～ 和食を見直そう！ ～</p> <p>「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、こどもたちに伝統的な食文化を伝えています。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">11月24日</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">今月の行事と食</div> <p>～ 収穫に感謝する「新嘗祭」～</p> <p>お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしましょう。</p> <p style="text-align: center;">五穀おこわ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">今月の献立の中から</div> <table style="margin: 10px auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">材料</td> <td style="padding: 2px 5px;">分量 (5人分)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">米</td> <td style="padding: 2px 5px;">240g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">もち米</td> <td style="padding: 2px 5px;">60g</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 2px 5px;">※米ともち米を合わせて2合</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">麦</td> <td style="padding: 2px 5px;">10g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">あわ</td> <td style="padding: 2px 5px;">10g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">きび</td> <td style="padding: 2px 5px;">10g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">塩</td> <td style="padding: 2px 5px;">小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">酒</td> <td style="padding: 2px 5px;">小さじ1</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 5px;">あずき</td> <td style="padding: 2px 5px;">20g</td> </tr> </table> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ①米ともち米は、洗米後、浸漬する。 麦は、軽く洗米後、浸漬する。 あわときびも洗っておく。 ②あずきは、固めに茹でておく。 (ゆで汁は、使わない) ③材料を全部合わせ、炊飯器に入れる。調味料と水を加えて炊く。(水は、2合の目盛り) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">絵本とコラボ給食</div> <p style="text-align: center;">～絵本の紹介～</p> <p style="text-align: center;">「ジブリの食卓 天空の城ラピュタ」</p>	材料	分量 (5人分)	米	240g	もち米	60g	※米ともち米を合わせて2合		麦	10g	あわ	10g	きび	10g	塩	小さじ1/2	酒	小さじ1	あずき	20g
材料	分量 (5人分)																								
米	240g																								
もち米	60g																								
※米ともち米を合わせて2合																									
麦	10g																								
あわ	10g																								
きび	10g																								
塩	小さじ1/2																								
酒	小さじ1																								
あずき	20g																								
5	火	ジャンバラヤ 牛乳 ベーコンチャウダー	640	21.2																					
6	水	さつま芋ごはん 牛乳 魚の西京焼き 吉野汁	585	26.8																					
7	木	ナン 牛乳 キーマカレー サウピカンサラダ	636	15.8																					
8	金	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	586	20.6																					
11	月	上海めん 牛乳 開口笑	598	23.4																					
12	火	仙台麩井 牛乳 お葛かけ ずんだ餅	653	25.6																					
13	水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華サラダ	596	24.0																					
14	木	きのこごはん 牛乳 魚の文化干し すまし汁 アセロラゼリー	585	24.8																					
15	金	豆乳きな粉トースト 牛乳 ポークビーンズ くだもの	547	24.0																					
18	月	みそラーメン 牛乳 大学芋	570	20.6																					
19	火	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこサラダ	587	19.5																					
20	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 くだもの	588	26.3																					
21	木	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	585	20.8																					
22	金	五穀おこわ 牛乳 魚の竜田揚げ のっぺい汁 くだもの	598	26.7																					
25	月	<絵本とコラボ給食> トースト 牛乳 目玉焼き タガモス号のシチュー こどもサンタリア	693	26.2																					
26	火	玄米ごはん 牛乳 魚のみそ入りソースかけ 粉吹芋 沢煮わん	608	24.6																					
27	水	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 甘辛カリカリ豆	587	24.3																					
28	木	お絵かきオムライス 牛乳 ABCマカロニスープ	590	27.9																					
29	金	五目うどん 牛乳 ゼリーフライ くだもの	582	25.3																					
30	土	えびドリア ジョア ポトフ	657	25.2																					

(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。

1日あたりの 平均栄養価	配慮する栄養素												
	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
	603	23.7	22.2	2.8	354	2.1	245	0.35	0.49	29	5.8	85	2.7