

令和7年度



11月分給食献立表



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		おかずの作り方・おたより									
			エネルギー kcal	たんぱく質 g										
4	火	五目うどん 牛乳 ゼリーフライ くだもの	563	25.2	～ 食事のあいさつに込められた思い ～ 「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となつた自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて食事のあいさつをしましょう。									
5	水	シュガーカーネルパン 牛乳 ポトフ フルーツのヨーグルトかけ	577	18.4										
6	木	ソースカツ丼 牛乳 じゃこサラダ もずくのみそ汁	602	28.0										
7	金	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 蒲田黒湯温泉ゼリー	568	22.7										
10	月	振替休業日												
11	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	589	20.6										
12	水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華サラダ	589	23.8										
13	木	仙台麸丼 牛乳 お葛かけ ずんだ餅	631	25.3										
14	金	ココアトースト 牛乳 ポークビーンズ キャロットゼリー	605	22.6										
17	月	五穀おこわ 牛乳 ふくさ卵焼き のっぺい汁 くだもの	578	25.2										
18	火	ナン ジョア キーマカレー パリパリサラダ	568	13.1										
19	水	きのこごはん 牛乳 魚の西京焼き 吉野汁	619	31.0										
20	木	スペ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	736	26.3										
21	金	玄米ごはん 骨太ぶりかけ 牛乳 揚げだし豆腐 田舎汁	596	24.7										
25	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	652	17.5										
26	水	上海めん 牛乳 キャンディポテト	559	20.4										
27	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 かきたま汁 フルーツポンチ	630	30.7										
28	金	さつま芋ごはん 牛乳 さんまの簡煮 沢煮わん	624	24.5										
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
		605	23.5	22.1	2.8	368	2.2	254	0.35	0.49	27	5.3	86	2.7

(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。

今月の食材

～さんま～

漢字で「秋刀魚」と書くように、秋の味覚を代表する魚の一つです。秋から冬にかけて、産卵のために日本近海を南下するため、それに合わせてさんま漁が行われます。良質なたんぱく質を多く含むさんまですが、「秋は脂がのっておいしい」といわれるよう、この時期は脂質が多くなります。脂質にはEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、健康な体づくりに役立ちます。シンプルな塩焼きで食べるのが定番ですが、新鮮なものは刺し身で食べることができ、旬ならではの味わいです。ほかにも、煮たり揚げたり、かば焼きにしたりと、いろいろな料理で楽しむことができます。

今月の
献立の
中から

さんまの簡煮

【材料 分量（4人分）】

- ・さんま(1/2・筒)..... 4尾
- ・昆布..... 4 g
- ・しょうが(薄切り)..... 4 g
- ・しょうゆ..... 大さじ1強
- ・砂糖..... 大さじ2弱
- ・水..... 150cc

【作り方】

- ① 調味料を一煮立ちさせる。
- ② 昆布を敷き、さんま・しょうがを並べ、落し蓋をして弱火で煮る。

※梅干しを少し加えると、さっぱりとしておいしくできます。

絵本とコラボ給食

～絵本の紹介～

「給食室のいちにち」の絵本から、25日は、「カレーライス・サラダ・もものゼリー」です。味わってください。

配慮する栄養素