



11月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	水	サンマー麺 牛乳 もずく入りかき揚げ	613	27.0
2	木	ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 鯖の文化干し 糸寒天のごま酢和え 吉野汁	614	23.7
3	金	文化の日		
6	月	ツナポテトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー 切干大根サラダ	634	22.4
7	火	玄米ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら おからポテサラ	637	29.6
8	水	炒めそばの肉野菜あんかけ 牛乳 カラフルビーンズ ヨーグルト	671	21.4
9	木	野沢菜ごはん 牛乳 きりぼしだいこん たまごや まめい とんじる 切干大根の卵焼き 豆入り豚汁	658	30.8
10	金	えびクリームライス 牛乳 ブロッコリーサラダ りんご	666	23.6
13	月	ごまごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バランスサラダ	623	25.4
14	火	アップルシナモントースト 牛乳 ポークビーンズ バンバンジーサラダ	651	21.4
15	水	和風ドライカレー 牛乳 どさんこ汁 小松菜入りきなこもち	608	24.5
16	木	かやくごはん 牛乳 豆腐団子の甘酢あんかけ 鱈のちり鍋汁	608	28.7
17	金	◆愛知県の郷土料理 和風きのこスパゲッティ 牛乳 ひじきと青大豆のサラダ 鬼まんじゅう	692	25.9
20	月	ミルクパン 牛乳 豆とパスタのトマトシチュー パプリカサラダ	611	23.4
21	火	キムチチャーハン 牛乳 レバーの竜田揚げ 春雨スープ	657	32.7
22	水	チキンカレーライス 牛乳 れんこんチップスサラダ 豆乳ミルクプリン	682	22.7
23	木	勤労感謝の日		
24	金	◆だしで味わう和食の日 こぎつねごはん 牛乳 おでん からし和え みかん	599	23.8
27	月	里芋ごはん 牛乳 和風れんこんハンバーグ おかか和え 味噌汁	608	29.4
28	火	ちゃんこうどん 牛乳 鶏天 干草和え	612	28.6
29	水	ごはん 牛乳 いなだのカレー焼き 野菜炒め 豆乳入りさつま汁	640	30.5
30	木	ビスキュイパン 牛乳 かぶの米粉シチュー ひよこ豆サラダ	633	22.9
11月の栄養量平均			636	25.9

おたより

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て、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、かぜの予防には、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ましょう。

11月23日
勤労感謝の日

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力を支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



©少年写真新聞社2023

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

◆今月の献立紹介◆

11月17日(金)愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」

角切りにしたさつま芋と小麦粉を混ぜて、蒸しあげたおやつです。さつま芋の角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒をイメージさせることから、この名がついたそうです。

11月24日(金)だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう。給食は「だし」のうま味で素材の味を引き立てます。「おでん」には、世田谷区近辺で栽培されている「大蔵大根」を使います。

今月の献立の中から

のりとひじきの佃煮

材料 分量(10人分)

水	100cc	
焼きのり	12g	① 芽ひじきは水でもどしておく。
芽ひじき(乾燥)	2g	② のりをちぎって、分量の水につけてふやかす。
酒	8g	
しょうゆ	17g	
みりん	8g	③ ①と②に調味料を加えて、煮詰める。
砂糖	8g	
水あめ	6g	

(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。