



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		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
			kcal	g	
1	火	ビスキュイパン 牛乳 ポトフ パプリカサラダ	649	23.6	<p>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、衣類で体温を調節し、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。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 勤労感謝の日 </div> <p>11月23日は勤労感謝の日です。私たちは普段何気なく食事をしてしまいがちですが、食べ物を育てている人や、運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあり、食事をすることができます。</p> <p>毎日おいしい食事が食べられることに感謝の気持ちをもって、食事をするようにしましょう。</p> <div style="text-align: center;"> <p>勤労感謝の日 ありがとうを伝えよう</p> <p><small>©少年写真新聞社2022</small></p> </div> <p>◆今月の献立紹介◆</p> <p>11月8日(火)いい歯の日 かみかみ献立</p> <p>強い骨や歯をつくるために欠かせないカルシウムが多く含まれている「いわし」や、かみごたえのある</p> <p>11月8日はよくかむと体や脳によいことがたくさん</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> </div> <p><small>©少年写真新聞社2022</small></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 今月の献立の中から </div> <p>レバーと大豆の風味揚げ</p> <p style="text-align: center;">材料 分量(5人分)</p> <div style="font-size: large; font-family: cursive;"> { 豚レバー(角切り).....250g しょうが(おろす).....少々 にんにく(おろす).....少々 酒.....大さじ 1/2 カレー粉.....少々 しょうゆ.....小さじ4 片栗粉.....適量 揚げ油.....適量 大豆(水煮).....110g 片栗粉.....適量 揚げ油.....適量 塩・こしょう.....少々 } </div> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 豚レバーに下味をしっかりとつけておく。 ② 汁気をきりながら、片栗粉をつけて油で揚げる。 ③ 大豆(水煮)も片栗粉をつけて、油で揚げる。 ④ 揚げた豚レバーと大豆に塩こしょう、白いりごまをからめて完成。
2	水	胚芽ごはん 牛乳 切り干し大根サラダ 五目汁	706	28.6	
3	木	文化の日			
4	金	麻婆豆腐丼 牛乳 大根の甘酢和え トマト入り卵スープ	644	30.2	
7	月	ガーリックトースト 牛乳 ボルシチ バランスサラダ	633	23.9	
8	火	~11・8いい歯の日 かみかみ献立~ いわしの蒲焼き丼 牛乳 きんぴらごぼう すまし汁	655	22.7	
9	水	吹き寄せごはん 牛乳 揚げだし豆腐 味噌汁	639	30.2	
10	木	スパゲッティカレーミートソース 牛乳 糸寒天サラダ くだもの(柿)	620	24.9	
11	金	麦ごはん 牛乳 和風れんこんハンバーグ おかか和え 味噌汁	619	26.8	
14	月	ターメリックライス 牛乳 魚の香草パン粉焼き きのこのクリームチャウダー	683	26.1	
15	火	ドライカレー 牛乳 ツナサラダ ミルクゼリーピーチソースかけ	678	22.7	
16	水	けんちんうどん 牛乳 レバーと大豆の風味揚げ	667	30.8	
17	木	玄米ごはん 牛乳 肉豆腐 もやしの酢じょうゆかけ	644	26.8	
18	金	ペアサンド 牛乳 鮭入りクリームシチュー ひよこ豆入りサラダ	635	25.4	
19	土	チキンンドリア 牛乳 野菜スープ くだもの(りんご)	670	23.3	
21	月	振替休業日			
22	火	ハムチーズトースト 牛乳 ポークビーンズ ポイル野菜のサラダ	642	28.6	
23	水	勤労感謝の日			
24	木	里芋ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 吉野汁	650	33.2	
25	金	ビビンバ 牛乳 チンゲン菜のスープ ふかし芋	623	26.3	
28	月	焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ 卵スープ	678	24.9	
29	火	和風ドライカレー丼 牛乳 どさんこ汁 くだもの(みかん)	620	23.1	
30	水	ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉と里芋のうま煮 キャベツのごま和え	660	23.5	
11月の栄養量平均			651	26.3	

(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。