



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
3	月	ぶんか 文化の日		
4	火	ビスキュイパン 牛乳 マカロニ入りチリコンカン パブリカサラダ	630	27.3
5	水	炒めそばの肉野菜あんかけ 牛乳 ビーンズポテト ミルクゼリーピーチソース	692	21.0
6	木	えびクリームライス 牛乳 豆入りマセドアンサラダ	631	23.0
7	金	吹き寄せごはん 牛乳 ふくさ卵 すまし汁	578	29.5
10	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 根菜汁 くだもの(みかん)	577	22.4
11	火	むぎごはん 骨太ふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 みそドレサラダ	605	22.5
12	水	ナン 牛乳 キーマカレー バーベキューチキンサラダ	635	21.1
13	木	キムチチャーハン 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ もやしと青菜のごま醤油かけ	618	26.0
14	金	けんちんうどん 牛乳 スナックレバー	603	24.4
17	月	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー シーザーサラダ	596	20.0
18	火	大豆入りひじきごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ のっぺい汁	658	22.8
19	水	◆カムカム給食◆ スパゲッティミートソース 牛乳 オレンジ風味サラダ 根菜チップス	654	24.7
20	木	まいぼー豆腐丼 牛乳 いかとチンゲン菜のスープ くだもの(りんご)	661	24.9
21	金	チキンカレーライス 牛乳 パリパリじゃこサラダ	652	23.2
24	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日		
25	火	◆だしで味わう和食の日献立◆ さつまいもごはん 牛乳 鯖の味噌煮 豆入り豚汁	614	27.7
26	水	チキンライス 牛乳 おから入りハンバーグ ブロッコリーサラダ	584	27.3
27	木	のざわな 野沢菜ごはん 牛乳 ちゅうかふうたまごや 中華風卵焼き ワンタンスープ	654	25.0
28	金	とうにゅう 豆乳フレンチトースト 牛乳 かぶの米粉シチュー ひじきとコーンのサラダ	603	25.9
11 月 の 栄 養 量 平 均			625	24.4

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



◆今月の献立紹介◆

11月19日(水)カムカム給食

噛みごたえのある食材や調理法を組み合わせています。根菜チップスは薄くスライスした野菜を油で揚げて作ります。噛めば噛むほど、野菜本来の味を感じられる料理です。

カムカム食材は・・・大豆・きゅうり
根菜チップス(じゃが芋・さつまいも・ごぼう・れんこん)

11月25日(火)だしで味わう和食の日献立

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。和食の基本は「だし」です。



今月の
献立の
中から

マカロニ入りチリコンカン

<材料 (5人分)>

油 …………… 少々
にんにく(みじん切り) …… 少々
豚ひき肉 …………… 150g
赤ワイン …………… 2.5g
玉ねぎ(1cm角切り) …… 225g
にんじん(1cm角切り) …… 50g
水 …………… 100g
ケチャップ …………… 50g
トマトピューレ …………… 50g
中濃ソース …………… 10g
しょうゆ …………… 2.5g
塩 …………… 2g
こしょう …………… 少々
大豆(水煮) …………… 180g
小麦粉 …………… 10g
チリパウダー …………… 少々
シエルマカロニ …………… 15g

<作り方>

- ① 油でにんにくから順に炒める。
- ② 水、調味料を加え煮る。
- ③ シエルマカロニは下茹でしておく。
- ④ 小麦粉とチリパウダーはダマにならないよう加えとろみがつくまで煮込む。

大豆を使った料理の中でも子どもたちに人気のある献立です。



(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。