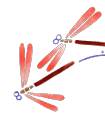




11月の献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	エネルギー <small>たんぱく質</small>
1 水	豚肉とれんこんの炊きおこわ		豚肉, 刻み昆布, 赤みそ	米, もち米, 油, 砂糖	しめじ, れんこん	781 kcal
	鮭の揚げ出し風	○	鮭(サケ)	でん粉, 油, 砂糖	大根, 葉ねぎ	34.4 g
	味噌汁		昆布(だし), さば削り節(だし), 豆腐, 赤みそ, 白みそ, わかめ		長ねぎ	
2 木	胚芽ごはん			米, 胚芽米	体力UP献立 ~カルシウム・鉄強化~	830 kcal
	骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ, かつお節(粉), 塩昆布	炒りごま, 砂糖, 油		37.0 g
	ひじき入りのたまご焼き		鶏ひき肉, ひじき, 鶏卵	油, 砂糖		人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, 小松菜
	豆豚汁		さば削り節(だし), 豚肉, 豚ばら(脂身付), 大豆, 豆腐, 白みそ(米・大豆)	油, こんにゃく, じゃが芋		ごぼう, 人参, 大根, 小松菜
3	文化の日					
6 月	タコライス		豚ひき肉, 大豆(まめプラス)	米, 玄米油, でん粉	ニンニク, 玉ねぎ, 人参	784 kcal
	トッピング(キャベツ・チーズ)	○	チーズ		キャベツ	30.7 g
	コーンと野菜のスープ		鶏肉, 鶏がら	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, セリ, 生姜, キャベツ, コーン, パセリ	
7 火	セサミパン			セサミパン		773 kcal
	秋のシチュー	○	豚肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム, 白いんげん豆	油, さつま芋, 米粉, バター	玉ねぎ, 人参, 生姜	29.3 g
	ツナひじきサラダ		ひじき, ツナ	砂糖, 油	キャベツ, 小松菜, 人参	
	りんご(1切)				りんご	
8 水	玄米ごはん			米, 玄米		771 kcal
	鯖の韓国焼き	○	鯖(さば)	砂糖, 炒りごま, ごま油	ニンニク, 生姜, ねぎ	33.6 g
	にらたまスープ		鶏がら, 豆腐, 鶏卵	ごま油, でん粉	生姜, 人参, にら	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
9 木	さつま芋ごはん			米, 玄米, さつま芋		785 kcal
	鶏肉の竜田揚げ	○	鶏肉	油, でん粉, 米粉, 油	生姜	29.2 g
	すずしろ汁		昆布(だし), さば削り節(だし), 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 白みそ(米・大豆)		人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 大根葉, 小松菜	
10 金	クリームソースかけパスタ		ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	マカロニ, 油, バター, 小麦粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, 生姜, パセリ	738 kcal
	コーンサラダ	○		砂糖, 油	コーン, キャベツ, もやし	
	みかん(1ヶ)				温州みかん	
13 月	玄米ごはん			米, 玄米		729 kcal
	鶏肉とじゃが芋の煮物	○	鶏肉, 鶏若鶏肉胸(皮付き), さば削り節(だし)	油, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖	たけのこ(水煮), 人参, 玉ねぎ	30.6 g
	焼きししゃも		ししゃも			
	ごま和え		きな粉	砂糖, 白ねりごま, すりごま	人参, もやし, 小松菜, キャベツ	
14 火	ジャージャー麺		豚ひき肉, 大豆(まめプラス), 鳥がら, 麦みそ, 豆みそ(八丁みそ)	中華麺, ごま油, 砂糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 玉ねぎ, 人参, たけのこ(水煮), 長ねぎ	728 kcal
	ポイル野菜	○			キャベツ, もやし, きゅうり	29.9 g
	杏仁豆腐		粉寒天, 調理用牛乳	砂糖	みかん缶	
15	定期考査(1日目) 給食はありません。					
16	定期考査(2日目) 給食はありません。					
17	定期考査(3日目) 給食はありません。					
20 月	高野豆腐のそぼろごはん		鶏ひき肉, 大豆(まめプラス), きざみのり	米, 玄米, 油, 砂糖	生姜, 人参, 長ねぎ	687 kcal
	大蔵大根のべっこう煮	○	さば削り節(だし), 豚肉	砂糖	干し椎茸, 大根, 人参, 大根葉	36.7 g
	石狩鍋風味噌汁		昆布(だし), さば削り節(だし), 白みそ(米・大豆), 鮭(読み: さけ)	食育の日 ~地産地消~	人参, ごぼう, 大根, キャベツ, 長ねぎ, 生姜	

(注) 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。

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質	
21 火	粕パン	○		ミルクパン		729 kcal	
	鶏肉の照焼		鶏肉	砂糖、でん粉	生姜	35.8 g	
	コールスローサラダ			油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、人参		
	ひよこ豆のクリームスープ		鶏肉、ひよこ豆、鶏がら、調理用牛乳、生クリーム	油、コーンスターチ	玉ねぎ、人参、セリ、生姜、パセリ		
22 水	ピリ辛中華あんかけ丼	○	豚肉、赤みそ（米・大豆）	米、玄米、ごま油、砂糖、炒りごま、すりごま、練りごま	生姜、ニンニク、長ねぎ、キャベツ、もやし、人参、たけのこ（水煮）、小松菜	795 kcal	
	中華スープ		鶏がら、豆腐	でん粉	生姜、えのきたけ、しめじ、フグソイ	32.3 g	
23	勤労感謝の日						
24 金	胚芽ごはん	○		米、胚芽米	 いいほんしょく 11月24日は「和食の日」	694 kcal	
	魚の西京焼		白身魚（ホキ）、西京みそ	砂糖		生姜	33.9 g
	千草和え		油揚げ	こんにゃく、砂糖、油、炒りごま		人参、もやし、小松菜	
	むらくも汁（卵）		さば削り節（だし）、かまぼこ、豆腐、鶏肉、鶏卵	でん粉		玉ねぎ、人参、えのきたけ、小松菜	
27 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米、玄米、油、ごま油	人参、玉ねぎ、にら、白菜（キムチ漬け）	771 kcal	
	参鶏湯風スープ大麦なし		鶏がら、鶏むね肉、レンズ豆	油、じゃが芋、もち米	生姜、キャベツ、ねぎ	31.5 g	
	フルーツポンチ				みかん缶、りんご缶、パイナップル缶		
28 火	玄米ごはん	○		米、玄米		784 kcal	
	親子煮		鶏肉、さば削り節（だし）、鶏卵	油、砂糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、長ねぎ	32.2 g	
	切干大根のきなごま和え		きな粉	砂糖、白ねりごま、すりごま、ごま油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ		
29 水	ナン（ハーフ）	○		ナン		746 kcal	
	バターターメリックライス（ハーフ）			米、玄米、バター		30.4 g	
	キーマカレー（ソース）		豚ひき肉、大豆（まめプラス）、鶏がら、レンズ豆	油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、セリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、青ピーマン		
	ポテトフレンチサラダ			じゃが芋、砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜		
30 木	チキンきのこピラフ	○	ウインナー、鶏肉	米、玄米、オリーブ油	ニンニク、人参、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、コーン、青ピーマン	756 kcal	
	白身魚のエスカベッシュ		メルルーサ（50g）	でん粉、米粉、油、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、トマト、レモン果汁	32.5 g	
	レンズ豆のスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油	生姜、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、オレガノ		

（注）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。
 ※今月の小松菜、は東京都産、えのきたけ、はくさいは大田区友好都市東御市産を使用予定です。
 ※今月20日の給食に使用する大蔵大根は、とうきょう元気農場で栽培されたものを使用する予定です。
 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p>20日(月) 食育の日 ～地産地消～</p> <p>今月の食育の日の給食は大蔵大根を使用したべっこう煮です。大蔵大根は東京都世田谷区付近で栽培される大根の品種です。大蔵大根は根の長さが約50cmから60cmあり、よくお店で見かける青首大根に比べて長く、重さは倍以上です。色はつやのある純白色のため、青首大根とはすぐに区別ができ、太さがほぼ均一のため、輪切りにしてもそろった形にできるため、無駄がないという特徴があります。</p> <p>23日(木) 勤労感謝の日</p> <p>勤労感謝の日は「勤労を尊（とうと）び、生産を祝い、国民が互いに感謝する日」です。もともと「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる祭日でした。五穀豊穡（ごこくほうじょう）を祈る日本の収穫祭です。昔は現在のように安定して農作物が収穫できるかどうか分かりませんでした。そのため、その年の収穫に感謝する大事な行事でした。</p>	<p>24日(金) 和食の日～日本人の心が育んだ食文化～</p> <p>11月24日は、いいほんしょくの『和食の日』です。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事、人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。</p> <p>当日は魚の西京（さいきょう）焼きや、むらくも汁を提供する予定です。西京焼きは白みそに酒やみりんを加えた調味料で魚をつけて焼く、日本の伝統的な料理です。むらくも汁は卵を溶き卵を空にたなびく雲に見立てて仕上げた料理です。かきたま汁との違いは鶏肉の有無で、むらくも汁には鶏肉が入っています。</p> <p>29日(水) 世界の料理</p> <p>ナンは、インド、パキスタン、アフガニスタン、イランなどの周辺国で食べられています。材料は強力粉、塩、水、ドライイースト、バターなどで、タンドール窯と呼ばれるつぼのような形をした窯の内側に貼り付けて焼きます。家庭では生地をよくこねて発酵させたのち、フライパンで焼く方法もあります。29日はキーマカレーとともに、ナンを提供します。</p>
--	---