11月の小学校給食献立表

平成 26 年　新宿区立西新宿小学校

給食　目標『健康なからだをつくろう』

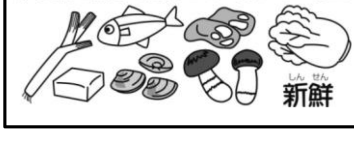
実施日		献立名	材料名			栄養価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	塩分 g
4	火	牛乳　五目あんかけ焼きそば お豆かりんとう　かき	牛乳　ぶた肉　大豆	中華めん　油 さとう　片栗粉　ごま油 さつまいも　ごま	にんにく　干ししいたけ　にんじん　たけのこ たまねぎ　もやし　キャベツ　にら　かき	646	22.0	2.1
5	水	牛乳　パインパン　魚のオランダ揚げ フレンチサラダ　イタリアンスープ	牛乳　メルルーサ　卵 ベーコン	パインパン　油　じゃがいも 小麦粉　マカロニ　さとう	にんじん　パセリ　もやし　キャベツ　こまつな セロリー　たまねぎ　トマト　しょうが	586	25.4	3.0
6	木	牛乳　きんぴらごはん かみかみあえ　じゃがいものみそ汁	牛乳　ぶた肉　さきいか ちくわ　ちりめんじゃこ 豆腐　みそ　わかめ	米　麦　ごま油　油 こんにゃく　さとう ごま　じゃがいも	ごぼう　にんじん　しいたけ　さやいんげん 切干し大根　ほうれんそう　もやし　たまねぎ	605	23.7	2.8
7	金	牛乳　チリビーンズごはん 野菜スープ　みかん	牛乳　ベーコン　ぶた肉 大豆　チーズ　とり肉	米　バター　油　小麦粉 さとう　じゃがいも	トマト　にんにく　たまねぎ　にんじん セロリー　キャベツ　こまつな　みかん	667	23.0	2.9
10	月	牛乳　ご飯　とり肉のマーマレード焼き 野菜ソテー　卵とトマトのスープ	牛乳　とり肉　ベーコン 卵	米　油　片栗粉	たまねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　ほうれんそう もやし　トマト　マーマレード　にんじん	646	25.1	3.1
11	火	牛乳　豆腐のうま煮丼 野菜のからし和え　みそ汁	牛乳　ぶた肉　豆腐 わかめ　みそ	米　麦　油　さとう こんにゃく　ふ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな　もやし だいこん　えのきたけ	626	25.7	2.8
12	水	牛乳　パンプキンパン ジャガイモのミートグラタン ベーコンと白菜のスープ　りんご	牛乳　ぶた肉　チーズ ベーコン　豆腐	パンプキンパン　油 じゃがいも　片栗粉	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　トマト　パセリ にんじん　干ししいたけ　セロリー　白菜　りんご	615	26.7	3.4
13	木	牛乳　わかめご飯 ししゃものカレー揚げ　花びたし いなか汁	牛乳　わかめ　ししゃも 卵　油揚げ　豆腐	米　麦　ごま　油　小麦粉 こんにゃく　じゃがいも 片栗粉	こまつな　キャベツ　にんじん　ごぼう　だいこん しいたけ　長ねぎ	634	21.7	2.5
14	金	牛乳　みそラーメン　じゃこサラダ サイダーフルーツポンチ 【4-1 リクエスト給食】	牛乳　ぶた肉　みそ ちりめんじゃこ　かんてん	ラーメン　油　ごま　さとう	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　キャベツ　にら とうもろこし　長ねぎ　みかん　パイン　もも　レモン	603	23.8	2.0
17	月	牛乳　キノコのクリームスパゲティ ガーリックサラダ　角切りりんごゼリー	牛乳　ベーコン　とり肉 生クリーム　かんてん	スパゲティ　油　バター 小麦粉　さとう	セロリー　にんじん　たまねぎ　しめじ　にんにく マッシュルーム　えのきたけ　とうもろこし　きゅうり もやし　キャベツ　こまつな　りんごジュース　りんご	650	22.7	2.5
18	火	牛乳　麦ごはん　とり天 ボイル野菜のゆかりがけ　だんご汁 【大分県料理】	牛乳　とり肉　卵　みそ	米　麦　油　さとう　小麦粉 片栗粉　強力粉　さといも	しょうが　にんじん　キャベツ　もやし　ゆかり ごぼう　干ししいたけ　はくさい　長ねぎ	663	26.2	2.6
19	水	牛乳　黒砂糖パン　ボルシチ ポテトサラダ　かき	牛乳　ぶた肉　レンズ豆	黒砂糖パン　油　さとう バター　じゃがいも	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　キャベツ トマト　かぶ　さやいんげん　かき	625	22.7	2.7
20	木	牛乳　麦ごはん　鮭のもみじ焼き ひじき煮　すまし汁	牛乳　さけ　ひじき　大豆 豆腐　油揚げ	米　麦　マヨネーズ　油 こんにゃく　じゃがいも さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　ごぼう　干ししいたけ　れんこん えのきたけ　長ねぎ　こまつな	630	26.6	2.7
21	金	発酵乳　カレーライス カラフルサラダ　洋なし	発酵乳　ぶた肉　青大豆	米　麦　油　バター　さとう 小麦粉　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご　こまつな キャベツ　とうもろこし　洋なし	632	20.2	2.3
25	火	牛乳　けんちんうどん しらすと野菜のおひたし スイートポテト	牛乳　とり肉　油揚げ しらす干し　生クリーム　卵	うどん　油　こんにゃく さといも　さとう　さつまいも バター　片栗粉	ごぼう　にんじん　だいこん　長ねぎ　もやし こまつな	663	21.2	2.8
26	水	牛乳　ドックパン　野菜チップス もやしスープ　みかん	牛乳　ウィンナー　とり肉	コッペパン　さとう　油 さつまいも	キャベツ　ごぼう　れんこん　かぼちゃ　セロリー にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　もやし　みかん	604	21.1	3.2
27	木	牛乳　麦ご飯　魚のすり身あげ 野菜のごま和え　豚汁	牛乳　たらのすり身　ぶた肉 いわしのすり身　豆腐　みそ	米　片栗粉　油　さとう ごま　こんにゃく じゃがいも	しょうが　にんじん　ねぎ　ごぼう　もやし　こまつな だいこん　たまねぎ	635	24.4	1.9
28	金	牛乳　プルコギ丼　チヂミ トックスープ　【韓国料理】	牛乳　ぶた肉　いか　たこ 卵　とり肉	米　麦　油　さとう　ごま 小麦粉　白玉粉　トック	たまねぎ　にんじん　もやし　りんご　しょうが 白菜　にんにく　にら　だいこん　こまつな	663	25.0	2.8
					11月分　1日あたりの平均	633	23.7	2.7
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	2.5

◎　学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないじょうぶな体をつくりましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◇ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



◇ 栄養バランスに優れた健康的な食生活

◇ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

◇ 正月などの年中行事との密接な関わり