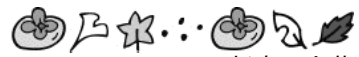


11月給食献立予定表



平成 26 年

新宿区立落合第五小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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
4 火	【韓国料理】 牛乳 ご飯 さばの韓国焼き チャプチェ わかめスープ	牛乳 さば 豚肉 わかめ	米 麦 さとう 春雨 ごま 油	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし えのきたけ	611	23.6
5 水	牛乳 ほうとう 野菜のごま和え いももち	牛乳 鶏肉 みそ	ほうとうめん さといも さとう じゃがいも 片栗粉 ごま 油	にんじん こまつな かぼちゃ だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし キャベツ	647	19.4
6 木	【岐阜県料理】 牛乳 ご飯 鶏ちゃん 白玉汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 寒天 生クリーム	米 麦 白玉粉 さとう 油	にんじん こまつな にら しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 切り干し大根 干しいたけ 長ねぎ	674	22.7
7 金	【いい菌の日献立】 牛乳 きんぴらごはん 焼きししゃも かみかみ和え 吉野汁	牛乳 ししゃも さきいか ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ さやいんげん 切り干し大根 もやし だいこん 長ねぎ	600	26.8
10 月	牛乳 ガーリックトースト ボルシチ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも さとう バター 油	にんじん トマトピューレ パセリ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ さやいんげん ビート 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	616	22.0
11 火	牛乳 二色そぼろ丼 野菜のお浸し みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ わかめ	米 麦 さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが もやし たまねぎ 切り干し大根	625	27.3
12 水	発酵乳 根菜のカレーライス キャベツサラダ 梨	発酵乳 豚肉 チーズ	米 麦 さといも さとう 小麦粉 ごま 油	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ ごぼう れんこん もやし キャベツ 梨	623	18.1
13 木	牛乳 五目あんかけ焼きそば お豆かりんとう 大根と胡瓜の辛味漬け	牛乳 豚肉 大豆	中華めん さとう 片栗粉 さつまいも 油 ごま	にんじん にら にんにく 干しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり	634	22.5
14 金	牛乳 麦ご飯 鮭のもみじ焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳 鮭 くさわかめ 豆腐	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう マヨネーズ ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	629	27.0
17 月	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の煮付け みそ汁	牛乳 ひじき かつお節 竹輪 卵 青のり 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 じゃがいも ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 切り干し大根	694	22.9
18 火	牛乳 むろあじバーガー わかめサラダ マカロニスープ	牛乳 むろあじ 鶏肉 卵 みそ ベーコン わかめ	丸パン パン粉 さとう マカロニ ごま 油	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ もやし セロリー	607	28.7
19 水	牛乳 チリビーンズご飯 野菜スープ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	米 小麦粉 さとう じゃがいも パター 油	にんじん こまつな トマトジュース トマトピューレ にんにく たまねぎ セロリー キャベツ りんご	638	22.0
20 木	牛乳 麦ご飯 八宝菜 ぼりぼり大豆	牛乳 豚肉 いか えび 大豆	米 麦 さとう 片栗粉 油	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい チンゲン菜	628	28.7
21 金	牛乳 きのこのクリームスパゲッティ フレンチサラダ グレープゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 寒天	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ しょうが コーン もやし キャベツ ぶどうジュース	657	23.2
25 火	牛乳 わかめご飯 肉豆腐 野菜のからし和え 菊花みかん	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 豆腐	米 麦 こんにやく さとう ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし みかん	653	27.2
26 水	牛乳 五穀ご飯 わかさぎのカレー揚げ 花浸し 豚汁	牛乳 黒大豆 ささげ わかさぎ 卵 豚肉 みそ	米 麦 きび 片栗粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	641	25.6
27 木	牛乳 ぶどうパン チーズ入り卵焼き 野菜のソテー オニオンスープ	牛乳 卵 ハム チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも 油 パター	にんじん こまつな パセリ グリンピース ホールコーン キャベツ たまねぎ しょうが	628	27.8
28 金	牛乳 ご飯 タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ 白菜とかぶのスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ひよこ豆	米 麦 さとう 油	にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ はくさい かぶ	600	22.2

◎ 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。

11月分 一日あたりの平均	634	24.3
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

11月24日は
「和食」の日

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、風邪をひかないようぶな体を作りましょう。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す。

◆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

新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活

健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり

行事