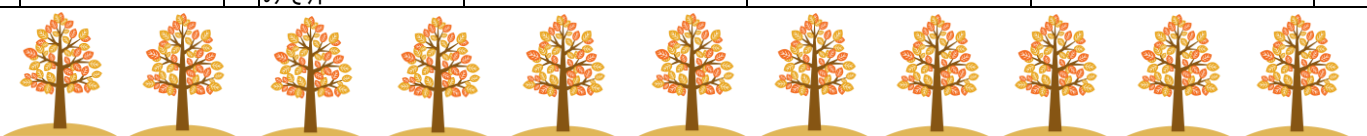


11月献立予定表

2021年11月

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	クリームライス	○	BLTスープ	牛乳、ベーコン、豚肉チーズ クリーム(乳脂肪)	精白米、調合油、有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、マッシュルーム、えだまめ しょうが、ぶなしめじ、にんじん レタス、トマト、パセリ	644 kcal 19.9 g 23.1 g
2火	ねぎ豚塩だれ丼	○	小松菜とわかめのみそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、カットわかめ みそ	精白米、ごま油、白ごま、でんぶん じゃがいも	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし にら、レモン果汁、小松菜	671 kcal 21.3 g 25.7 g
4木	コギツネ寿司	○	豚汁 みかん 	牛乳、鶏肉、油揚げ、ほしのり 豚肉、豆腐、豆みそ	精白米、砂糖、白ごま、調合油 じゃがいも、こんにゃく	にんじん、えだまめ、だいこん 長ねぎ、みかん	613 kcal 20.9 g 20.7 g
5金	わかめごはん	○	チーズコロッケ 大根とわかめのみそ汁	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉 チーズ、カットわかめ、みそ	米、押麦、調合油、じゃがいも 乾燥マッシュポテト、薄力粉 パン粉	玉ねぎ、だいこん、キャベツ	658 kcal 21.2 g 17.8 g
8月	上海焼きそば	○	華風コーンスープ 手作りのカステラ	牛乳、豚肉、花がとお あおのり、豆腐、たまご	調合油、蒸し中華めん、普通はるさめ でんぶん、薄力粉、白ざら糖、はちみつ 有塩バター	にんじん、はくさい、もやし ピーマン、クリームコーン ホールコーン、長ねぎ	693 kcal 25.5 g 25.0 g
9火	たまごトースト	○	白菜のクリーム煮	牛乳、たまご、ベーコン、豚肉 クリーム(乳脂肪)	食パン、マヨネーズ、調合油 じゃがいも、有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、パセリ、にんじん、はくさい えだまめ	641 kcal 23.8 g 36.5 g
10水	ご飯	○	ジャンボ餃子 春雨スープ 大根のねぎドレッシング	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐	精白米、ぎょうざの皮、ごま油 でんぶん、調合油、緑豆はるさめ 砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら キャベツ、にんじん、こまつな もやし、だいこん	684 kcal 22.3 g 20.2 g
11木	ツナピラフ	○	肉だんご入り白菜スープ	牛乳、まぐろ缶詰、豚肉 大豆、豆腐	精白米、有塩バター、調合油 でんぶん、じゃがいも、普通はるさめ	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ ホールコーン、ピーマン、しょうが はくさい、長ねぎ	633 kcal 24.1 g 17.1 g
12金	昆布ごはん	○	豚肉とじゃが芋のミソ煮 切干大根のナムル	牛乳、刻み昆布、豚肉、豚肉、みそ	精白米、砂糖、調合油、こんにゃく じゃがいも、白ごま、ごま油	にんじん、ごぼう、玉ねぎ さやいんげん、切干だいこん もやし、こまつな	660 kcal 23.7 g 17.9 g
15月	ミルクパン	○	根菜のみそグラタン かぼちゃとベーコンのスープ	牛乳、鶏肉、牛乳、白みそ ゴーダチーズ、ベーコン	ミルクパン、調合油、じゃがいも 有塩バター、薄力粉、普通はるさめ	れんこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ 西洋かぼちゃ、小松菜	667 kcal 24.1 g 24.2 g
16火	大豆入りひじきご飯	○	豚肉のオイマヨ炒め アップルゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、豚肉 てんぐさ	精白米、調合油、こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	にんじん、しょうが、キャベツ ピーマン、玉ねぎ、りんごジュース	696 kcal 23.2 g 30.0 g
17水	きのこがテイトマトソース ☆たんじょうび 	○	コールスローサラダ	牛乳、豚肉、バルメザンチーズ	スパゲティ、調合油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、ぶなしめじ エリンギ、ホールトマト、パセリ キャベツ、きゅうり、もやし	634 kcal 24.7 g 21.1 g
18木	ご飯	○	イワシのかばやき 海藻サラダ けんちん汁	牛乳、まいわし、わかめ 赤とさかのり、鶏肉、豆腐	精白米、でんぶん、調合油、砂糖 白ごま、ごま油、じゃがいも こんにゃく	キャベツ、ホールコーン、だいこん にんじん、長ねぎ	659 kcal 26.6 g 21.7 g
19金	ジャンバラヤ	○	コーンシチュー かき	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	精白米、有塩バター、調合油 じゃがいも、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、ホールトマト、にんじん クリームコーン、ホールコーン パセリ、かき	692 kcal 22.1 g 22.2 g
24水	ご飯  ☆和食の日	○	緑茶 魚のケチャップ 甘酢あん 野菜のごまかけ いも炊き (愛媛県)	メルルーサ、鶏肉、油揚げ	精白米、でんぶん、米ぬか油、砂糖 白ごま、調合油、こんにゃく、里芋	緑茶、玉ねぎ、ピーマン、にんじん グリーンピース、こまつな、もやし ごぼう、ぶなしめじ、ずいき、えだまめ キャベツ	643 kcal 23.2 g 17.3 g
25木	カボチャ入りほうとう ☆郷土料理山梨	○	せいだのたまじ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう、ごま油、こんにゃく じゃがいも、調合油、砂糖、白ごま	にんじん、ごぼう、だいこん ぶなしめじ、はくさい、かぼちゃ 長ねぎ	640 kcal 23.1 g 24.0 g
26金	カレーブルスト	○	ジョア ポークビーンズ	ヨーグルト、フランクフルト ひよこまめ、豚肉、ベーコン	ショートニングパン、調合油 じゃがいも	にんにく、セロリー、玉ねぎ にんじん、ホールトマト グリーンピース	625 kcal 24.0 g 23.6 g
29月	豚肉とごぼうの たきこみご飯	○	じゃがいもの カントリースープ ホワイトゼリー	牛乳、豚肉、豚肉、てんぐさ 乳酸菌飲料	米、調合油、砂糖、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん えだまめ、玉ねぎ、キャベツ	632 kcal 20.3 g 16.5 g
30火	和風バターライス	○	ししゃもフライ タルタルソース フレンチサラダ みそ汁	牛乳、からふとししゃも、みそ、豆腐	精白米、有塩バター、薄力粉、パン粉 マヨネーズ、砂糖、調合油、じゃがいも	パセリ、きゅうりピクルス 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、ホールコーン、ぶなしめじ	692 kcal 21.7 g 31.4 g



給食だより 11月号

令和3年11月1日

文京区立大塚小学校

校長 田村 純子

栄養士 鈴木 真奈美

まだまだ気を付けよう 新型コロナ

これから寒くなります。給食での新型コロナ感染予防対策もまだ気を抜けません。給食を食べるとき
の注意点をもう一度確認してみましょう。

換気をしっかりしよう！



寒くても食べる前の換気をしっかりしましょう。

席に戻ったら静かに待とう！



配る準備ができるまで静かに待ちましょう。

声は出さずによく味わって！



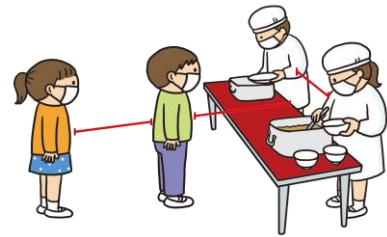
食事中、周りの人とお話しはできません。でも食べ物
とお話しするつもりでよく味わって食べましょう。

せっけんでしっかり手洗い！



食べる前は、せっ
けんを使ってよく
手を洗いましょう。
きれいなハンカチ
でふきとるのも
わすれずに！

配ぜんでもソーシャルディスタンス



並ぶときは間をきちんとあけてね。

話すときはマスクをつけてから



何か用事があるときは、手をあげて先生に合図
をしましょう。話すときはマスクをつけてね。