



11月献立予定表

2020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
2月	キーマカレーライス	○	カラフルサラダ	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, チーズ	米, 調合油, 砂糖, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, りんご, ホールトマト, こまつな, もやし, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	656 kcal 21.6 g 21.1 g
4水	シナモン揚げパン	○	鶏肉のトマトシチュー アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, てんぐさ	ミルクパン, 砂糖, 砂糖, 調合油 じゃがいも, バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース アセロラ	699 kcal 21.2 g 25.8 g
5木	マーボー丼	○	あっさりナムル	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐	米, 押麦, 調合油, 砂糖, でんぷん ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん ぶなしめじ, 長ねぎ, きゅうり, もやし	624 kcal 25.5 g 19.8 g
6金	ごまご飯	○	鮭のチャンチャン焼き けんちん汁 (北海道の料理)	牛乳, ぎんざけ, 白みそ, 鶏肉, 豆腐	米, 白ごま, 調合油, バター 里芋, こんにゃく	にんじん, ピーマン, キャベツ ぶなしめじ, 玉ねぎ, だいこん 長ねぎ	663 kcal 29.6 g 22.5 g
9月	フレンチトースト	○	ポークビーンズ りんご入りサラダ	牛乳, 牛乳, たまご, 豚肉, 大豆	食パン, 砂糖, 調合油 じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ にんじん, マッシュルーム グリンピース, ホールトマト キャベツ, きゅうり, りんご	678 kcal 27.0 g 26.7 g
10火	わかめご飯	東京牛乳	肉団子のコーン蒸し ひよこ豆のスープ (東京産の牛乳)	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, たまご ベーコン, ひよこまめ	米, でんぷん, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, にんにく ホールコーン, にんじん, レタス	689 kcal 26.2 g 22.0 g
11水	里芋ごはん	○	さばのネギみそ焼き 青菜とツナの和え物	牛乳, こんぶ, まさば, 赤みそ, まぐろ 缶詰	米, 里芋, 白ごま, 砂糖, 調合油	グリンピース, しょうが, 長ねぎ キャベツ, こまつな, きゅうり 玉ねぎ	603 kcal 25.0 g 20.7 g
12木	クリームライス	○	何でも千切りサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, チーズ, クリーム ム	米, 調合油, 有塩バター, 薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, マッシュルーム パセリ, だいこん, キャベツ きゅうり, にんじん, レモン	682 kcal 20.5 g 25.5 g
13金	コーン茶めし	○	肉豆腐 野菜のみそドレッシング	牛乳, こんぶ, さば節, 豚肉, 豆腐, 赤み そ	米, しらたき, 砂糖, でんぷん 調合油, ごま油	ホールコーン, 玉ねぎ, にんじん グリンピース, キャベツ, きゅうり	607 kcal 25.9 g 20.4 g
17火	カレーうどん	○	じゃがいももち ヨーグルトゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, てんぐさ, ヨーグ ルト	砂糖, 冷凍うどん, でんぷん じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ こまつな, レモン	681 kcal 23.5 g 21.2 g
18水	中華おこわ	○	ジャンボ餃子 わかめきのこスープ	牛乳, 豚肉, カットわかめ	米, ごま油, 砂糖, ぎょうざの皮 でんぷん, 油	しょうが, 長ねぎ, エリンギ にんじん, にんにく, にら キャベツ, えのきたけ	670 kcal 22.7 g 23.6 g
19木	五穀ご飯	○	魚の紅葉焼き 飛鳥汁	牛乳, メルルーサ, 鶏肉, 白みそ	米, 押麦, ひえ, きび マヨネーズ(卵無し), じゃがいも	玉ねぎ, ほんしめじ, にんじん だいこん, こほう, 長ねぎ 小松菜	689 kcal 28.7 g 26.6 g
20金	ジャンバラヤ	ジョア	マカロニのクリーム煮 (誕生日献立)	ヨーグルト, 鶏肉, ウィンナー 牛乳, チーズ 11月生まれの児童にデザート	米, 調合油, マカロニ 薄力粉, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, パセリ	699 kcal 26.4 g 18.7 g
24火	ゆかりご飯	緑茶	ししゃもの天ぷら 野菜のごまかけ いも炊き (和食の日)	ししゃも, たまご, 鶏肉, 油揚げ 愛媛県・大州市のいも煮	米, 押麦, 白ごま, 薄力粉 コーンスターチ, 砂糖, 調合油 こんにゃく, 里芋	緑茶, にんじん, こまつな もやし, キャベツ, こほう ぶなしめじ, ずいき, えだまめ	671 kcal 22.6 g 25.4 g
25水	サンマの蒲焼き丼	○	ずき焼き風煮物	牛乳, さんま, 豚肉, 豆腐	米, 薄力粉, 砂糖, 調合油 こんにゃく, じゃがいも, 焼きふ	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ 長ねぎ	691 kcal 22.4 g 21.0 g
26木	チーズトースト	○	白菜と肉団子のスープ みかん	牛乳, ピザチーズ, 豚肉	食パン, でんぷん, 普通はるさめ	しょうが, 長ねぎ, ほうさい にんじん, 小松菜, みかん	622 kcal 28.1 g 25.4 g
27金	ハヤシライス	○	春雨サラダ	牛乳, 豚肉	米, 調合油, じゃがいも, バター 薄力粉, はるさめ ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, セロリー, ホールトマト もやし, きゅうり	697 kcal 20.6 g 18.5 g
30月	生パスタのクリームソースがけ	○	じゃがいもの カントリースープ	牛乳, ベーコン, 牛乳, クリーム 豚肉	生パスタ(卵なし), 調合油 バター, 薄力粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ エリンギ, マッシュルーム ホールコーン, パセリ しょうが, キャベツ	692 kcal 25.0 g 23.8 g

※食材の都合により、変更することもあります

給食だより 11月号

令和2年10月30日
文京区立大塚小学校
校長 田村 純子
栄養士 鈴木 真奈美

今月の給食から～**サラダ**を食べよう🥗

🍷 11月12日 何でも千切りサラダ

大根、人参、キャベツなどを食べやすく全て千切りにします。ポイントはドレッシングにレモンを使用することと、ひじきをいれることです。不足しがちなビタミンCや鉄分が おいしいサラダで補給できます。

🍷 11月13日 野菜のみそドレッシング

いつものサラダもドレッシングでガラッと変わります。赤みそとゴマ油が野菜のおいしさを引き立てます。おいしさの秘密は最初に砂糖をひとつまみ入れます。風味がまろやかになり、味が安定します。

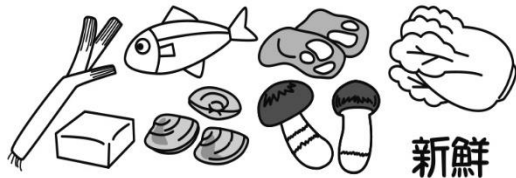
日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆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

