



11月

よていこんだてひょう



墨田区立二葉小学校

| ひにち | ようび | こんだてのなまえ | | ひとこと | 血や肉になるもの【赤】 | 体の調子をとのえるもの【緑】 | 力や体温になるもの【黄】 | 1献立 | たんぱく質 |
|-----|-----|--------------------------|----|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|-----|-------|
| 1 | 火 | ごはん 昆布のふりかけ | 牛乳 | 魚の塩麹焼き ごま酢あえ かき玉汁 | さわらは身が大きいほど脂の乗りがいいです。 | 牛乳 昆布 けずり節 さわら 豆腐 たまご | 米 さとう ごま 塩こうじ ごま油 でんぷん | 625 | 28.4 |
| 2 | 水 | セサミゼノワーズパン | 牛乳 | ポークビーンズ コーンサラダ | ごまの栄養「セサミン」は体の酸化を予防します。 | 牛乳 たまご 豚肉 大豆 | パン バター さとう ごま 小麦粉 油 ざらめ じゃがいも | 698 | 25.2 |
| 4 | 金 | 五目チャーハン | 牛乳 | ワンタンスープ みかん | みかんの白い皮には食物繊維が多いので、取らずに食べましょう。 | 牛乳 豚肉 たまご | 米 油 ごま油 ごま ワンタンの皮 | 596 | 21.4 |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | あげぎょうざ もやしのナムル みそ汁 | あげぎょうざは一つ一つ給食室で包みます。 | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ | 米 油 ごま油 さとう ごま ぎょうざの皮 でんぷん | 626 | 19.5 |
| 8 | 火 | わかめしらすごはん | 牛乳 | 肉じゃが 春雨サラダ 菊花みかん | 緑豆春雨には体のむくみを予防する効果があります。 | 牛乳 わかめ しらす 豚肉 ポークハム | 米 油 糸こんにゃく さとう じゃがいも 緑豆春雨 ごま油 | 635 | 21.4 |
| 9 | 水 | いちごジャムサンド | 牛乳 | かぼちゃのシチュー オニドレサラダ | かぼちゃの皮には栄養が多いので、給食では皮をむかないことが多いです。 | 牛乳 鶏肉 白いんげん 豆乳 生クリーム | パン いちごジャム 油 米粉 さとう | 612 | 23.1 |
| 10 | 木 | きつねうどん | 牛乳 | ごまあえ スイートポテト | 紅はるかを使い、しつとりとしたスイートポテトに仕上げます。 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 生クリーム | うどん さとう ごま さつまいも バター | 649 | 22.1 |
| 11 | 金 | 秋の山路ごはん | 牛乳 | にぎすの磯辺揚げ 野菜のみそ汁 | 秋の山路は紅葉した落ち葉で色づきます。その風景をイメージしたご飯です。 | 牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす 青のり みそ | 米 もち米 さつまいも 油 でんぷん 小麦粉 | 582 | 24.7 |
| 14 | 月 | まぜまぜピピンパ | 牛乳 | わかめスープ りんご | ピピンパは肉みそをかけて、よく混ぜて食べてください。 | 牛乳 たまご 豚肉 みそ 豆腐 わかめ | 米 ごま油 油 さとう ごま でんぷん | 618 | 22.4 |
| 15 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばの香味焼き おひたし けんちん汁 | さばの脂には頭の働きを良くする効果があります。 | 牛乳 さば みそ 糸けずり 豆腐 | 米 ごま油 さとう ごま こんにゃく さといも | 622 | 26.2 |
| 16 | 水 | ピザトースト | 牛乳 | かぶのポトフ ひよこ豆入りサラダ | かぶはとろっとした食感が特徴です。葉にはβ-カロテンが豊富です。 | 牛乳 ツナ チーズ ウインナー ひよこ豆 | パン オリーブ油 油 じゃがいも さとう | 603 | 25.1 |
| 17 | 木 | 長崎県の郷土料理 ちゃんぽん | 牛乳 | じゃこ大根 カステラ | 具たくさんでちゃんぽんと、ふわふわのカステラです。お楽しみに！ | 牛乳 豚肉 なると ちりめんじゃこ たまご | ちゃんぽんめん 油 でんぷん さとう 小麦粉 はちみつ マーガリン | 609 | 21.3 |
| 18 | 金 | ウインナーピラフ | 牛乳 | スパイシービーンズポテト 洋風たまごスープ 菊花みかん | じゃがいもとみかんでビタミンCをとりましょう！ | 牛乳 ウインナー 大豆 ベーコン たまご | セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ みかん | 618 | 20.2 |
| 21 | 月 | すみちゃんカレー | 牛乳 | 海藻サラダ 早香 | 「早香」はみかんとポンカンを掛け合わせたかんきつ類です。 | 牛乳 豚肉 油揚げ 海藻 | 米 油 小麦粉 さとう じゃがいも ごま ごま油 | 664 | 19.7 |
| 22 | 火 | ミルクパン | 牛乳 | 豚肉のBBQソース マッシュポテト ABCミネストローネ | BBQソースにはすりおろしたりんご、たまねぎが入っています。 | 牛乳 豚肉 生クリーム 大豆 | パン さとう じゃがいも バター 油 マカロニ | 658 | 27.4 |
| 24 | 木 | 和食の日 ごはん のりとひじきの佃煮 | 牛乳 | 鮭の塩焼き おかかあえ 豚汁 | 和食は日本の伝統的な食文化で、栄養バランスに優れています。 | 牛乳 のり 芽ひじき さけ 糸けずり 豚肉 みそ 豆腐 | 米 さとう 水あめ ごま油 さといも | 600 | 27.6 |
| 25 | 金 | かきたまラーメン | 牛乳 | ポテトのおかかまぶし ソーダタピオカポンチ | 新メニューのかきたまラーメンはしょうゆ味のスープです。 | 牛乳 たまご けずり節 | 中華めん 油 でんぷん ごま油 じゃがいも さとう タピオカパール | 605 | 22.3 |
| 28 | 月 | さんまの蒲焼き丼 | 牛乳 | 糸寒天のごま酢あえ さつま汁 | お待たせしました！秋の味覚・さんまの登場です。 | 牛乳 さんま 糸寒天 みそ | 米 油 でんぷん ごま さとう ごま油 こんにゃく さつまいも | 695 | 23.1 |
| 29 | 火 | マーボー丼 | 牛乳 | 中華サラダ オレンジ | 「夢オレンジ」という新しい品種です。 | 牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐 | 米 油 さとう でんぷん ごま油 ごま | 607 | 23.4 |
| 30 | 水 | 黒砂糖パン | 牛乳 | 魚のハーブパン粉焼き りんごドレッシングサラダ コーンポタージュ | ハーブはバジル、ローズマリーを使います。 | 牛乳 メルルーサ 粉チーズ 白いんげん 豆乳 | パン パン粉 オリーブ油 さとう 油 米粉 | 601 | 27.9 |

★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

★11月23日は「勤労感謝の日」★
毎日食事ができるのは、たくさんの人たちのおかげです。
どんな人が浮かびますか？「ありがとう！」を言ってみましょう。

★11月24日は「いい日本食(和食)の日」★
和食はユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の大切な食文化です。

11月の給食目標は・・・
「感謝して食べよう」です！

