

平成24年度

11月 献立一覧表

品川区立大間窪小学校

日	曜	献立名	牛乳	ランチルーム	主な材料			栄養価	
					赤のグループ おもにからだを つくるもの	黄のグループ おもに熱や力の もとになるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					(中学年)				
1	木	石狩ごはん ひじきの煮物 豚汁 みかん	○	2の2	牛乳 鮭 豆腐 みそ 大豆 油揚げ 豚肉 ひじき	米 油 里芋 ごま 三温糖	さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ にんじん こんにやく 糸こんにやく 干しいたけ みかん	581	22.1
2	金	チキンライス フライドフィッシュ クリームコーンスープ	○	5の2	牛乳 卵 鶏肉 たら	米 油 バター でんぶん 小麦粉 油	たまねぎ クリームコーン にんじん マッシュルーム チンゲンサイ ホールコーン	602	23.7
5	月	ごはん いかのしょうが焼き もやしの甘酢煮 豆腐白玉汁	○	5の1	牛乳 いか 豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	米 ごま ごま油 三温糖 白玉粉	きゅうり もやし なら にんじん ねぎ たまねぎ	570	24.4
6	火	みそちゃんぽん きゅうりと竹輪の酢の物 さつまいもゴマ団子 仲良し給食	○		牛乳 竹輪 豚肉 みそ くきわかめ	冷凍ちゃんぽん 油 さつまいも でんぶん ごま 白玉粉 三温糖	きゅうり なら たまねぎ にんじん もやし ねぎ	613	22.8
7	水	麻婆豆腐ごはん 中華卵スープ 梨 なかよし学級リクエスト	○	6の2	牛乳 卵 八丁みそ 豆腐 みそ 豚肉 ベーコン	米 油 ごま油 でんぶん 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ 梨	628	26.1
8	木	豆ごはん ししゃものごま焼き じゃがいもの揚げ煮 みそ汁 3年 社会科見学・給食なし	○	6の1	牛乳 卵 ししゃも ちりめんじゃこ みそ ひたし豆 油揚げ	米 じゃがいも ごま 小麦粉 三温糖 油	小松菜 もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	650	25.3
9	金	中華丼 ベークドポテト わかめスープ	○		牛乳 いか かまぼこ 豆腐 豚肉 鶏肉 生わかめ	米 油 ごま油 バター でんぶん じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜	613	27.2
12	月	里芋ごはん 豆腐の田楽 野菜汁 りんご	○	4の1	牛乳 豆腐 生揚げ ちりめんじゃこ みそ 油揚げ	米 里芋 ごま 三温糖 油	小松菜 にんじん ごぼう たけのこ 大根 りんご	598	21.9
13	火	スパゲティピザ風ソース 洋風卵スープ キウイフルーツ	○	4の2	牛乳 卵 粉チーズ 豚肉 ベーコン	スパゲティ バター 小麦粉 油	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ マッシュルーム パセリ キウイフルーツ	648	26.7
14	水	セサミトースト カレーシチュー 手作り福神漬け ホワイトゼリー	○		牛乳 粉チーズ 豚肉 粉寒天	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま 三温糖 はちみつ	にんじん 大根 たまねぎ なす きゅうり れんこん りんご みかん	644	21.5
15	木	ごはん 鮭のてり焼き ごまあえ 呉汁	○	3の2	牛乳 鮭 みそ 豆乳 油揚げ 大豆 鶏肉	米 ごま じゃがいも 三温糖 油	小松菜 大根 もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにやく	601	25.6
16	金	ビスキュイパン ポルシチ 茹で野菜和風ドレッシング	○	3の1	牛乳 卵 豚肉 きんとき豆	ミルクパン バター ごま油 油 じゃがいも アーモンド 小麦粉 ごま 三温糖	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ エリンギ トマトジュース	617	21.5
19	月	ごはん じゃこふりかけ 豆腐ハンバーグ 炒合菜 みかん	○	なかよし	牛乳 卵 糸けずり 豆腐 豚挽き肉 豚肉 あおのり 刻みのり	米 ごま油 生パン粉 ごま でんぶん 三温糖 春雨 油	なら もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ みかん	627	25.8
20	火	ガーリックライス 魚のノルウェーソース 豆もやしの中華サラダ ベジタブルコーンスープ 5年 NHK放送体験・給食なし	○	1の1	牛乳 鶏肉 茎わかめ メルルーサ	米 米粒麦 油 ごま油 オリーブ油 でんぶん 三温糖	小松菜 たまねぎ 大豆もやし クリームコーン キャベツ にんじん きゅうり ねぎ パセリ	597	24.0
21	水	ラザニア 野菜スープ 茹で野菜ごまソース	○		牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 豚肉 ベーコン	ラザニア バター 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉 ごま 三温糖	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん きゅうり もやし マッシュルーム	623	26.6
22	木	黒砂糖パン スペニッシュオムレツ 野菜ソテー 白いんげん豆のポタージュ	○	1の2	牛乳 卵 ダイスターズ ハム 生クリーム 白いんげん豆 ベーコン	黒砂糖パン バター さつまいも 油 じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン パセリ	658	28.0
26	月	ふきよせごはん さばのごまみそ焼き 沢煮椀	○		牛乳 さば 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	米 もち米 栗 でんぶん ごま 三温糖 油	大根 ねぎ たけのこ にんじん しめじ ごぼう 糸こんにやく 干しいたけ	594	26.6
27	火	磯ごはん 卵焼き ごもく	○		牛乳 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	米 油 ごま油 里芋 ごま 三温糖	さやいんげん ごぼう 大根 にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく 糸こんにやく	598	24.8



11月号

# ぱくぱくだより

平成24年10月30日  
品川区立大間窪小学校  
校長 橋本 茂樹  
栄養士 大島 有美

朝夕の冷え込みが増し、冷たい風が吹いています。冬の足音が近づいてきました。気温も湿度も低くなる冬は、風邪などの原因になるウイルスにとっては好条件で、活発に活動する季節です。①手洗い・うがい ②保温・保湿 ③栄養・休養 などに気をつけて、元気に冬を乗り切りたいと思います。

## ★11月の給食めあて★ 感謝の気持ちで食事をしよう

みなさんは、食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人が関わり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

**あいさつをしっかりと  
食べよう！**



「いただきます」は食べ物の命に、「ごちそうさま」は人への感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

**作った人の思いをしっかりと  
受け止めて食べよう！**



食べ物を作ってくださった方の思いをしっかりと受け止め、マナーを守り、よく味わって食べましょう。

**あと片付けまでしっかりと  
食事を終えよう！**



スプーンやはしは向きをそろえ、食器はきれいに重ねて返し、「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

## 11月の献立から ~なかよし学級からのリクエスト

7日(水)・・・マーボー豆腐ごはん・中華たまごスープ・果物

マーボー豆腐は、もともとは中国の四川料理で、山椒と唐辛子が入った辛い料理です。給食では、子どもたちが食べやすく、かつ食中毒を予防するために、唐辛子をアレンジしてあります。作り方は、豚ひき肉・みじん切りにした野菜を油で炒め、八丁みそ・豆板醤などで調味し、豆腐を入れて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

中華たまごスープは、ベーコン・干しいたけ・チンゲンサイ・キャベツなどを何時間もかけて煮出して取ったスープで煮て、溶き卵を加えて仕上げます。

果物は、梨です。長野県で育った南水(なんすい)という品種の梨は、カリウムという高血圧を予防する栄養素を多く含みます。冷やしてしまうので、食べ過ぎないように気をつけてください。

# いい歯でよくかみ

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べること

**吸収するぞ！  
食べ物の栄養を  
しっかりとれる！**

だ液がたくさん出て、口のまわりがきれいにして歯を丈夫に

**そろそろまんぷく  
食べすぎを防ぎ、  
肥満を予防する！**

脳の活動をストレスを減らしよく味わう心が豊かに