

# 11月の献立 第1弾



## 今日の献立の栄養価

エネルギー：539kcal 脂肪：11.0g 塩分：2.4g  
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

11月12日（月）の  
学校給食献立です

分量は、全て小学校高学年6人分です

### ごはん

《 1人あたり：320kcal 脂肪0.9g 塩分0g 》  
米・・・3合 米粒麦・・・18g

### 豚肉の塩麴焼き

《1人あたり：137kcal 脂肪7.6g 塩分0.5g》

豚ロース肉(60g)・・・6枚  
塩麴・・・・・・・・大さじ2  
サラダ油・・・・・・・・小さじ1

- ①豚ロース肉に塩麴で下味をつけ、20分置いておく。
- ②フライパンに油をひき、①を焼く。  
(焦げやすいので、火加減に注意)

### ほうれん草とにんじんのえごま和え

《1人あたり：28kcal 脂肪0.7g 塩分0.6g》

ほうれんそう・・・・・・・・1束  
キャベツ・・・・・・・・葉2枚  
にんじん・・・・・・・・中1/2本  
ストかまぼこ・・・・・・・・40g  
さとう・・・・・・・・ひとつまみ

A { こいくちしょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
えごま(乾)・・・・・・・・小さじ2 }

- ①ほうれんそうは2cm幅、キャベツは1cm幅に切り、にんじんは千切りにし、茹でて冷水にとり、ざるにあげておく。ストかまぼこは3mm幅のいちょう切りにし、茹でておく。
- ②えごまは乾煎りする。
- ③水気を切った①をAの調味料とえごまを入れて和える。

### 大根のみそ汁

《1人あたり：54kcal 脂肪1.8g 塩分1.3g》

だいこん・・・・・・・・中1/6本  
たまねぎ・・・・・・・・中1/2個  
油揚げ・・・・・・・・1/2枚  
えのきたけ・・・・・・・・1/2袋  
ねぎ・・・・・・・・30g  
煮干し・・・・・・・・18g  
みそ・・・・・・・・大さじ3  
水・・・・・・・・6と1/2カップ



- ①だいこんは短冊にし、たまねぎはうすくスライス、えのきたけは石づきを取って1/2カット、ねぎは小口切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅に切る。
- ③鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとる。  
だいこん、たまねぎ、えのきたけ、油揚げを入れる。  
柔らかくなったら、みそで味付けする。最後にねぎを入れる。



11月は「しまね・ふるさと給食月間」です。これにちなみ、  
11月12日～16日を「おおだ・ふるさと給食週間」とし、学校給食を通じて  
ふるさとの食材やそれに関わる方たちを知り、さらに「ふるさと」大田が  
大好きになりますように、と願いが込められています。

