



9月のこんだて



平成29年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ン ム チ
		主 食	副 食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの			
1	金	ピザトースト	スープパグティ 冷凍みかん	牛乳、サラミソーセージ、 チーズ、とり肉	玉ねぎ、ピーマン、にんじ ん、しめじ、パセリ、冷凍 みかん	食パン、油、スパゲティ	572	22.9	
4	月	カレーライス	キャベツのレモンソースかけ 梨	牛乳、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、レ モン、梨	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、さとう	706	18.0	
5	火	チキンライス	アップルドレッシングサラダ 卵スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ピー マン、きゅうり、りんご、 たけのこ、小松菜	米、バター、油、さとう、 じゃがいも、でんぷん	611	19.8	
6	水	冷やし中華 そば	三色ビーンズ 巨峰	牛乳、鶏卵、ソーホーク、 みそ、大豆、青大豆、 黒大豆	きゅうり、にんじん、も やし、巨峰	中華めん、さとう、ご ま、練りごま、油	595	30.2	
7	木	ごはん	いかの七味焼き からしあえ みそ汁	牛乳、いか、みそ	ねぎ、キャベツ、にんじ ん、もやし、こまつな、 玉ねぎ、わかめ	米、油、ごま油、さと う、七味唐辛子	547	27.5	
8	金	ガーリック トースト	ポークビーンズ 海草サラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、しめじ、キャベツ、 きゅうり、わかめ	食パン、マーガリン、油、 じゃがいも、さとう、バ ター、小麦粉、ごま油	667	25.6	
11	月	わかめごはん	肉じゃが ごまあえ	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、し いたけ、いんげん、キャ ベツ、もやし、こまつな	米、ごま、さとう、じゃ がいも	573	18.9	6-1
12	火	チンジャオ ロース丼	パンサンスー わかめスープ	牛乳、ぶた肉、豆腐	玉ねぎ、たけのこ、にん じん、キャベツ、ピーマン、も やし、ねぎ、わかめ	米、油、さとう、でんぷ ん、くず粉、ごま油、春 雨	637	23.6	6-1
13	水	マーガリンパン	魚の地中海焼き ポテトの香味あえ キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、 ぶた肉	玉ねぎ、トマト、なす、黄 ピーマン、ピーマン、にんじ ん、キャベツ、こまつな	マーガリンパン、油、じゃ がいも、ごま	578	28.3	
14	木	冷やしきつね うどん	ベイクドポテト かいじ	牛乳、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、こまつな、かいじ	うどん、さとう、じゃが いも、バター	530	20.1	6-2
15	金	パエリア	レンズ豆とウイナーのスープ ぶどうジュースゼリー	牛乳、とり肉、いか、え び、レンズ豆、ウイナー	玉ねぎ、赤ピーマン、に んじん、ピーマン、セロ リ、トマト、パセリ、ペリーA	米、さとう、油、ごま、 ごま油	627	24.8	6-2
19	火	きのこぶた肉の ばら寿司	もやしときゅうりのサラダ すまし汁	牛乳、ぶた肉、とうふ	しいたけ、しめじ、えのきた け、いんげん、きゅうり、も やし、玉ねぎ、こまつな	米、さとう、油、ごま、 ごま油	550	21.3	
20	水	スパゲティ ビーンズソース	じゃがいものハニーサラダ 梨	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆、チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんじ ん、ホールトマト、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、梨	スパゲティ、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがい も、はちみつ	740	26.6	
21	木	チャーハン	焼きししゃも 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、 ししゃも、とり肉、とうふ	しいたけ、ねぎ、にんじん、 ちんげん菜、玉ねぎ、たけ のこ、もやし、こまつな	米、油、ごま油	593	25.7	1-1
22	金	ごはん	鯖のピリ辛焼き きんぴら大豆 みそ汁	牛乳、鯖、油あげ、み そ、とうふ	ごぼう、にんじん、いん げん、玉ねぎ、わかめ	米、油、さとう、でんぷ ん、ごま、ごま油、じゃ がいも	669	29.6	1-1
25	月	おかかごはん	和風厚焼き卵 もやしソテー いなか汁	牛乳、削り節、とり肉、 鶏卵、油あげ、みそ、 とうふ	玉ねぎ、にんじん、しいた け、いんげん、もやし、ニラ、 だいこん、えのきたけ、ね ぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう、 じゃがいも	653	29.4	1-2
26	火	中華丼	ガーリックじゃがバター ロザリオ	牛乳、ぶた肉、いか、 えび	たけのこ、にんじん、 はくさい、ねぎ、しめ じ、ロザリオ	米、油、さとう、くず粉、 でんぷん、じゃがい も、バター	617	21.7	1-2
27	水	ジャムサンド	魚のバーベキューソースかけ 粉ふきいも もやしスープ	牛乳、ホキ、ぶた肉	ねぎ、りんご、パセリ、も やし、にんじん、玉ね ぎ、こまつな	コッパン、いちごジャム、 さとう、でんぷん、じゃ がいも、ごま油、ごま	550	25.0	
28	木	えび焼きそば	にゅうない豆腐	牛乳、えび	ねぎ、玉ねぎ、にんじん、し いたけ、たけのこ、ニラ、みか ん缶、黄桃缶、パイ缶	蒸し中華めん、油、で んぷん、さとう	593	23.1	5-1
29	金	栗入りまいたけ ごはん	ニギスのからあげ 豚汁	牛乳、とり肉、油あげ、 ニギス、ぶた肉、み そ、とうふ	まいたけ、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	米、くり、油、でんぷん、 小麦粉、ごま油、じゃが いも、七味唐辛子	646	26.3	5-1

食事にま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

<p>まめ 豆類・ 豆製品 (大豆、小豆、 豆腐、納豆など)</p>	<p>ごま 種実類 (ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p>	<p>わかめ 海藻類 (わかめ、 ひじき、 のりなど)</p>
<p>やさしい 野菜類 (緑黄色野菜、 淡色野菜)</p>	<p>さかな 魚介類 (魚、骨ごと 食べる小魚、 貝など)</p>	<p>しいたけ きのこ類 (しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p>
<p>いも いも類 (じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p>		

※「まごわやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサしい」は吉村予防医学研究所所長の山田藤之氏が提唱し、商標登録しています。

※19日(火) 1, 2年生生活科見学
※25日(月) 5年生社会科見学
※29日(金) 4年生社会科見学

※今月は28日(木)に給食費の引き落としがあります。未納にならないよう、ご協力をお願いします。