



# 10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)	ルー 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			
2	月	えびクリームライス	糸こんにやくサラダ 柿	牛乳、とり肉、えび、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、柿	米、バター、油、小麦粉、ごま油、さとう	680	21.5	4-1
3	火	中華ごはん	焼きししゃも 春雨スープ	牛乳、小町えび、ぶた肉、ししゃも、ベーコン、鶏卵	しいたけ、たけのこ、にんじん、いんげん、玉ねぎ、もやし、こまつな	米、ごま油、油、春雨、でんぷん	589	24.5	4-1
4	水	田舎うどん	もやしときゅうりのサラダ 月見団子	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、きな粉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、もやし、かぼちゃ	うどん、油、ごま、ごま油、白玉粉、小麦粉、さとう	617	24.0	/
5	木	ガルバンゾー カレーライス	ごまだれサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	米、米粒麦、油、バター、小麦粉、ごま、さとう、ごま油	759	21.3	5-2
6	金	ごはん	さんまの松前煮 おひたし 豚汁	牛乳、さんま、ぶた肉、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、さとう、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	685	27.4	5-2
10	火	麦入りごはん	切り干し大根の厚焼き卵 からしあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、油あげ、みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、切り干し大根、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、わかめ	米、押し麦、油、さとう、じゃがいも	654	27.5	/
11	水	トマトリーフィッシュ バーガー	もやしスープ じゃがいものバター煮	牛乳、めかじき、ヨーグルト、ぶた肉	玉ねぎ、レモン、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、パセリ	マーガリンパン、油、じゃがいも、さとう、バター	581	26.9	/
12	木	担々チャーハン	ナムル わかめスープ	牛乳、鶏卵、ぶた肉、みそ、豆腐	しいたけ、ねぎ、ちんげん菜、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、わかめ	米、油、ごま油、さとう、でんぷん	603	22.4	4-2
13	金	ごはん	マスの塩麴焼き ごまあえ どさんこ汁	牛乳、ます、ぶた肉、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	米、ごま、さとう、じゃがいも、バター	619	29.4	4-2
16	月	秋の山路 ごはん	きびなごのごまがらめ のっぺい汁	牛乳、とり肉、油あげ、きびなご、ぶた肉、豆腐	しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ	米、もち米、くり、油、でんぷん、さとう、ごま、里芋	638	24.8	3-1
17	火	麦入りごはん	鶏肉のから揚げ 和風サラダ 卵スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、鶏卵	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、たけのこ、こまつな	米、押し麦、油、でんぷん、さとう、じゃがいも	693	26.6	3-1
18	水	スパゲティ 海の幸ソース	じゃがいも入りサラダ 柿	牛乳、ぶた肉、えび、いか	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホルトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、柿	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、さとう	674	26.6	/
19	木	わかめごはん	いかと里芋の煮物 なめこ汁 みかん	牛乳、とり肉、いか、豆腐、みそ	たけのこ、だいこん、にんじん、いんげん、なめこ、ねぎ、みかん	米、ごま、さとう、里芋	617	25.8	3-2
20	金	セサミトースト	秋のカレーシチュー もやしサラダ	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、もやし、きゅうり	食パン、マーガリン、さとう、ごま、バター、小麦粉、さつまいも、ごま油	722	25.3	3-2
21	土	チキンライス	ちんげん菜と卵のスープ 雑穀クッキー	牛乳、とり肉、ベーコン、ぶた肉、鶏卵、バター	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ちんげん菜	米、バター、油、じゃがいも、でんぷん、ごま油、はちみつ、オートミール、小麦粉	629	20.7	/
23	月	鶏肉と野菜の そばろ丼	みそ汁 きな粉豆	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、豆腐、大豆、きな粉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、しいたけ、いんげん、だいこん、わかめ	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	675	29.0	2-1
24	火	五目焼きそば	大学芋 みかん	牛乳、ぶた肉、えび、いか	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、みかん	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉、さつまいも、水あめ、ごま	759	25.8	2-1
25	水	焼きカレーパン	リヨネーズポテト わんたん汁	牛乳、ぶた肉、大豆、チーズ、ベーコン	セロリ、玉ねぎ、ホルトマト、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、バター、わんたんの皮	651	28.2	/
26	木	金時おこわ	いかの七味焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳、いか、油あげ、みそ、豆腐	ねぎ、はくさい、えのきたけ、ほうれん草、だいこん、にんじん、こまつな、みかん	米、もち米、さつまいも、ごま、油、ごま油、さとう、里芋	603	30.8	/
30	月	麦入りごはん	鯖のみそ煮 野菜の塩もみ けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉、油あげ、豆腐	ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん	米、押し麦、さとう、ごま油、じゃがいも	643	28.1	/
31	火	鶏南蛮うどん	からしあえ かぼちゃの蒸しパン	牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、かぼちゃ	うどん、でんぷん、さとう、小麦粉、バター	603	21.4	/

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しんでくださいね！

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

◎1日(月)～3日(水)  
5年あわの移動教室

目を大切に！



