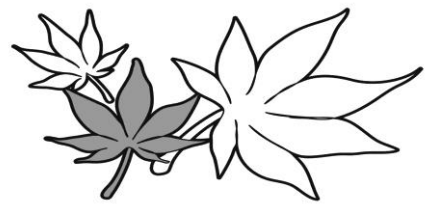




# 11月のこんだて



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	水	ホイコーロー丼	焼きししゃも豆腐スープ	牛乳、みそ、ぶた肉、ししゃも、とり肉、とうふ	たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、こまつな	米、油、さとう、でんぷん、ごま油	656	28.4	/
2	木	ミルクパン	菊花団子 拌三絲わかめスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、鶏卵、とうふ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、わかめ	ミルクパン、パン粉、でんぷん、もち米、春雨、さとう、ごま油	644	29.1	/
6	月	ごはん	卵焼きのかにあんかけごまあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、かに、油あげ、みそ、とうふ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、わかめ	米、油、さとう、くず粉、ごま、じゃがいも	659	29.2	2-2
7	火	シーフードピラフ	ちんげん菜と卵のスープ柿	牛乳、とり肉、いか、えび、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ちんげん菜、かき	米、バター、油、じゃがいも、でんぷん、ごま油	599	24.0	2-2
8	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りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールのトマト、ピーマン、きゅうり、キャベツ、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも、はちみつ	736	25.0	/
9	木	ごはん	チャプチェ豆腐入り五目スープみかん	牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ニラ、赤ピーマン、たけのこ、しいたけ、もやし、こまつな、みかん	米、ごま油、さとう、春雨、ごま	619	21.7	1-1
10	金	五穀わかめごはん	いかの豆板醤焼きもやしサラダ みそ汁	牛乳、いか、油あげ、みそ、とうふ	ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、だいこん、わかめ	米、もちきび、押し麦、もちたかきび、もちあわ、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	634	30.5	1-1
13	月	麦入りごはん	麻婆豆腐春雨サラダ みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、とうふ	にんじん、ねぎ、ニラ、もやし、きゅうり、みかん、わかめ	米、押し麦、油、さとう、くず粉、ごま油、春雨、ラー油	683	28.5	1-2
14	火	ごはん	鮭のお宝焼き磯香あえ かきたま汁	牛乳、さけ、とうふ、鶏卵	かぼちゃ、いんげん、はくさい、えのき、ほうれんそう、玉ねぎ、にんじん、こまつな	米、さつまいも、さとう、でんぷん	596	29.7	1-2
15	水	田舎うどん	ピーナッツあえりんごのケーキ	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、鶏卵、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、レモン、りんご	うどん、油、ピーナッツ粉、さとう、小麦粉、バター	623	22.2	/
16	木	ごはん	ごぼう入りつくねからしあえ みそ汁	牛乳、大豆、とり肉、油あげ、とうふ、みそ	ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのき、ねぎ	米、油、でんぷん、ごま油、さとう、じゃがいも	660	28.2	/
17	金	チリビーンズサンド	ポトフフルーツゼリー	牛乳、ぶた肉、大豆、ベーコン、ウインナー	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールのトマト、ピーマン、キャベツ、パセリ、みかん缶、もも缶、パン缶	コッパパン、マーガリン、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	669	27.0	/
20	月	吹き寄せおこわ	こんにゃくのピリリ煮みそ汁 みかん	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、とうふ	しめじ、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、こまつな、みかん	米、もち米、さつまいも、ごま油、じゃがいも、さとう、七味唐辛子	646	20.6	6-1
21	火	カレーライス	ブロッコリーとカリフラワーのりんごサラダ	牛乳、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、りんご	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう	714	18.2	/
22	水	黒砂糖パン	まめまめコロックキャベツソテーもやしスープ	牛乳、ひよこ豆、レンズ豆、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	黒砂糖パン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	666	24.1	/
24	金	麦入りごはん	さんまのかば焼きおひたし 豚汁 みかん	牛乳、さんま、ぶた肉、みそ、とうふ	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、みかん	米、押し麦、油、でんぷん、ごま油、さとう、じゃがいも、七味唐辛子	721	27.0	/
27	月	魚入りカレーピラフ	ミネストローネごまだれサラダ	牛乳、めかじき、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、ホールのトマト、キャベツ、きゅうり、コーン	米、バター、油、でんぷん、じゃがいも、マカロニ、ごま、ごま油	664	23	5-1
28	火	五目焼きそば	もやしの甘酢あえ芋ようかん	牛乳、ぶた肉、えび、いか、姫なると	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、ニラ、きゅうり	中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉、ごま油、ごま、さつまいも	671	27	5-1
29	水	ごはん	さばのごまみそかけマロニーのからしあえけんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり肉、油あげ、とうふ	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、油、さとう、でんぷん、ごま、マロニー、ごま油、里芋	646	28	/
30	木	チャーハン	はたはたの南蛮漬け白菜スープ みかん	牛乳、ぶた肉、鶏卵、はたはた	しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、玉ねぎ、たけのこ、はくさい、みかん	米、油、ごま油、でんぷん、小麦粉、七味唐辛子	623	23	6-2

## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

◎27日(月) 6年生社会科見学

☆今月は28日(火)に給食費の引き落としがあります。入金をよろしく願います。

