



9月のこんだて



平成30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 ー 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			
3	月	防災給食 五目ごはん	冷凍みかん	牛乳、油あげ	にんじん、ごぼう、しいたけ、冷凍みかん	米、さとう			
4	火	シーフード カレーライス	ひよこ豆入りサラダ なし	牛乳、ぶた肉、えび、 いか、ひよこ豆	セロリ、ニンニク、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、なし	米、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、さとう、 ごま	738	23.9	
5	水	ピザトースト	ビーフンスープ ポテトの香味あえ	牛乳、ツナ缶、チーズ、 ベーコン、ぶた肉、青のり	ニンニク、玉ねぎ、コーン、 ピーマン、にんじん、しめじ、 もやし、こまつな、ねぎ	食パン、油、ピーマン、 じゃがいも、ごま	595	24.2	
6	木	冷やし中華 そば	青のリビーンズ きよほう	牛乳、鶏卵、ポークハム、 みそ、大豆	きゅうり、にんじん、も やし、きよほう	中華めん、さとう、ご ま、練りごま、油	616	31.4	
7	金	鶏肉と野菜の そばろ丼	ごま酢あえ なし	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、れん こん、しいたけ、いんげ ん、もやし、きゅうり、なし	米、油、さとう、ごま	547	20.3	
10	月	ごはん	鯖のみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり 肉、油あげ、豆腐	ねぎ、キャベツ、もやし、 こまつな、ごぼう、にん じん、だいこん	米、さとう、ごま油、 じゃがいも	642	28.3	
11	火	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、豆腐	ニンニク、しいたけ、ねぎ、にん じん、ちんげん菜、玉ねぎ、 たけのこ、しめじ、もやし、 こまつな	米、油、ごま油	593	25.7	
12	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 なし	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆、チーズ	セロリ、ニンニク、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、なし	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	
13	木	パエリア	レンズ豆とウインナーのスープ ぶどうジュースゼリー	牛乳、とり肉、いか、え び、レンズ豆、ベーコン、ウ インナー	セロリ、ニンニク、赤ピーマ ン、ピーマン、トマト、パセリ、 パエリア	米、バター、油、じゃが いも、マカロニ、さとう	627	24.8	
14	金	マーガリンパン	魚の地中海焼き じゃがいものバター煮 もやしスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、 ぶた肉	ニンニク、玉ねぎ、ホールトマト、 黄ピーマン、ピーマン、パセリ、にん じん、もやし、こまつな	マーガリンパン、油、じゃ がいも、さとう、バター	587	28.4	
18	火	ごはん おかかのふりかけ	和風厚焼き卵 舟きゅうり 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、いんげん、 きゅうり、だいこん、わ	米、ごま、油、さとう、 じゃがいも	670	29.5	
19	水	チンジャオ ロース丼	中華サラダ なし	牛乳、ぶた肉	ニンニク、玉ねぎ、たけの こ、にんじん、キャベツ、ピー マン、きゅうり、なし	米、油、さとう、でんぷ ん、くず粉、ごま油、ご ま	612	20.0	
20	木	秋のちらし 寿司	豚汁 かいじ	牛乳、さけ、ぶた肉、 みそ、豆腐	しいたけ、しめじ、えのき、 いんげん、ごぼう、にんじ ん、だいこん、ねぎ、かいじ	米、さとう、ごま、ごま 油、じゃがいも、七味 唐辛子	599	22.4	
21	金	きつねうどん	もやしときゅうりのサラダ 月見団子	牛乳、とり肉、油あげ、 きな粉	玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、こまつな、きゅう り、もやし、かぼちゃ	うどん、さとう、ごま、ご ま油、白玉粉、小麦 粉、ラー油	637	25.3	
25	火	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	570	18.8	
26	水	ジャムサンド	魚のパーペキューソース 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、ぶた肉	ねぎ、りんご、パセリ、 玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、こまつな	コッパパン、いちごジャム、 油、でんぷん、さとう、 じゃがいも	591	25.5	
27	木	五目焼きそば	乳ない豆腐	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、 ニラ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、 りんご	蒸し中華めん、油、さ とう、でんぷん、くず粉	663	25.5	
28	金	栗入りまいたけ おこわ	ニギスのからあげ みそ汁	牛乳、とり肉、油あげ、 ニギス、みそ、豆腐	まいたけ、にんじん、 玉ねぎ、わかめ	米、もち米、くり、油、 でんぷん、小麦粉、 じゃがいも	635	25.7	

「まごわやさしい」を



「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。



まめ
豆類・豆製品
(大豆、小豆、豆腐、納豆など)

ごま
種実類
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

わかめ
海藻類
(わかめ、ひじき、のりなど)

やさしい
野菜類
(緑黄色野菜、淡色野菜)

さかな
魚介類
(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)

しいたけ
きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

いも
いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

※10日(月)～12日(水)

5年 あわの移動教室

※今月は28日(金)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。

※9月3日の給食で防災給食を行います。災害時にたき出しで使われる「五目ごはん」を調理して喫食します。備蓄食料を食べてみることによって、災害時の食へのストレスの軽減につながればと考えています。

※「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、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。