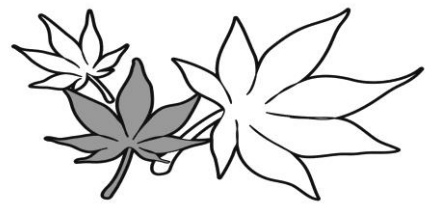




11月のこんだて



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)	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			
1	木	シーフードピラフ	じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、とり肉、いか、えび、ぶた肉	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、トマト、パセリ、かぼちゃ、オレンジジュース、みかん缶	米、バター、油、じゃがいも、はちみつ、ABCマカロニ、さとう	648	22.1	
2	金	ミルクパン	菊花団子 拌三絲 もやしスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな	ミルクパン、パン粉、でんぷん、春雨、さとう、ごま油、もち米	634	28.2	
5	月	ごはん	ほっけの塩焼き ごま酢あえ みそ汁	牛乳、ほっけ、油あげ、みそ、豆腐	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、こまつな、わかめ	米、ごま、さとう	553	25.6	2-1
6	火	おかかごはん	ししゃものごま焼き マロニーのからしあえ どさんこ汁	牛乳、ししゃも、ぶた肉、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、コーン、ねぎ、わかめ	米、ごま、さとう油、小麦粉、マロニー、じゃがいも、バター	684	27.2	2-1
7	水	スパゲティミートソース	ひよこ豆入りサラダ かき	牛乳、ぶた肉、チーズ、ひよこ豆	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、柿	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、ごま	717	27.8	
8	木	ひるぜんおこわ	いかの七味焼き けんちん汁 みかん	牛乳、とり肉、油あげ、いか、豆腐	ごぼう、しいたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、だいこん、にんにく、みかん	米、もち米、押し麦、油、さとう、ごま油、じゃがいも	655	30.0	2-2
9	金	黒砂糖パン	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、ぶた肉	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	黒砂糖パン、パン粉、油、じゃがいも	583	26.6	2-2
12	月	魚入りカレーピラフ	ちんげん菜と卵のスープ かき	牛乳、めかじき、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、パセリ、しめじ、ちんげん菜、柿	米、バター、油、じゃがいも、でんぷん、ごま油	652	23.3	1-1
13	火	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、みそ、豆腐	ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、わかめ	米、油、でんぷん、ごま油、さとう、じゃがいも	668	27.8	1-1
14	水	マーボー丼	春雨サラダ りんご	牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐	にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、ニラ、もやし、きゅうり、わかめ、りんご	米、油、さとう、くず粉、春雨、ごま油	677	27.1	
15	木	鶏南蛮うどん	サモサ みかん	牛乳、とり肉、油あげ、ツナ缶、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、みかん	うどん、でんぷん、油、じゃがいも、バター、ぎょうざの皮	668	22.4	1-2
16	金	ごはんのりの佃煮	肉じゃが 舟きゅうり	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、きゅうり	米、さとう、じゃがいも	551	18.5	1-2
19	月	ごはん	鮭の塩焼き おひたし みそ汁	牛乳、鮭、油あげ、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、にんじん	米、油、里芋	569	28.6	6-1
20	火	パエリア	キャベツのレモンソースかけ 卵スープ	牛乳、とり肉、えび、いか、ツナ缶、ぶた肉、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン	米、バター、油、じゃがいも、でんぷん、さとう	602	25.6	6-1
21	水	米粉パン	まめまめコロケ キャベツソーテー ビーフンスープ	牛乳、ひよこ豆、レンズ豆、ぶた肉、鶏卵、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、はくさい、こまつな、ねぎ	米粉パン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ビーフン	681	24.6	
22	木	カレーライス	糸こんにゃくサラダ りんご	牛乳、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、にんにく	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、さとう	706	18.0	
26	月	麦入りごはん	さんまのかば焼き 磯香あえ 豚汁	牛乳、さんま、ぶた肉、みそ、豆腐	はくさい、えのき、ほうれん草、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、押し麦、油、でんぷん、さとう、ごま油、じゃがいも	729	27.4	6-2
27	火	わかめごはん	五目卵焼き ごまあえ すまし汁	牛乳、ぶた肉、油あげ、鶏卵、豆腐	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ	米、ごま、油、さとう	621	26.3	6-2
28	水	えび焼きそば	ポテトのチーズ焼き みかん	牛乳、えび、ベーコン、生クリーム、チーズ	ねぎ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら、みかん	蒸し中華めん、油、でんぷん、じゃがいも	661	26.3	
29	木	吹き寄せおこわ	こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、豆腐	しめじ、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、こまつな	米、もち米、さつまいも、ごま油、じゃがいも、さとう	598	20.2	5-1
30	金	チャーハン	わかさぎの磯辺揚げ 五目スープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、わかさぎ、とり肉	にんにく、しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、たけのこ、しめじ、もやし、こまつな	米、油、ごま油、でんぷん、小麦粉、マロニー	587	22.2	5-1



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

◎1日(木) 4年社会科見学
PTA試食会
◎30日(金) 3年社会科見学

☆今月は28日(水)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。