家庭数配布　平成30年11月

献＊立＊表

墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄色のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギー たん白質	一口メモ
1 木	クリームソーススパゲティ	MILK	ベーコン, 鶏肉, 牛乳調理用, 生クリーム	スパゲティ, サラダ油, , 小麦粉, バター	たまねぎ, セロリ, にんじん, しょうが, しめじ, こまつな	653 kcal	ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと言われています。おいしくいただきましょう。
	コーンサラダ			上白糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, たまねぎ	21.6 g	
	くだもの（りんご）				りんご		
2 金	ちゃめし	MILK		米, 白ごま		597 kcal	今日のおひたしには、黄色とうす紫色の食べられる菊が入っています。色鮮やかな秋のおひたしを味わいましょう。
	おでん		昆布, がんもどき, つみれ, うずら卵	上白糖, こんにゃく, じゃがいも, ちくわぶ	にんじん, だいこん	20.4 g	
	きくいりおひたし				はくさい, こまつな, きく		
5 月	わかめうどん	MILK	鶏肉, 油揚げ, 生わかめ	冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな	595 kcal	今日は肉団子にもち米をつけて、秋に咲く菊の花に見立てました。白と黄色の二色の菊花団子を味わいましょう。
	菊花団子（きっかだんご）		鶏ひき肉, 豚ひき肉, 鶏卵	生パン粉, でんぷん, もち米	しょうが, たまねぎ, にんじん	25.8 g	
	くだもの（みかん）				みかん		
6 火	マーガリンパン	MILK		マーガリンパン		618 kcal	チロル風サラダには、ベーコンが入っています。カリカリのベーコンで、野菜をおいしくいただきましょう。
	さかなのオニオンソースかけ		ほき	上白糖, サラダ油	たまねぎ, にんじん, パセリ	29.7 g	
	チロルふうサラダ		ベーコン	上白糖, サラダ油	キャベツ, にんじん		
	スープスパゲティ		鶏肉	油, スパゲティ	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, パセリ		
7 水	ごはん	MILK		米		623 kcal	11月8日は「いいはの日」です。今日から3日間、「かむかむメニュー」がでます。今日のかむかむメニューは、きんぴらごぼうです。一口30回を目安によく噛みましょう。
	鮭（さけ）のしおやき		生鮭			27.0 g	
	きんぴらごぼう			油, ごま油, こんにゃく, 上白糖, 白ごま	洗いごぼう, にんじん, さやいんげん		
	みそ汁（豆腐・油揚げ）		木綿豆腐, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ		たまねぎ		
8 木	吹き寄（ふきよ）せおこわ	MILK	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, むきぐり	しめじ, にんじん	606 kcal	今日のかむかむメニューは、はたはたのから揚げです。頭からしっぽまで丸ごと食べられるはたはたをよく噛みましょう。
	はたはたのからあげ		はたはた	あげ油, でんぷん		23.7 g	
	田舎汁（いなかじる）		油揚げ, みそ, 木綿豆腐, 生わかめ	じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ		
9 金	ごはん	MILK		米		625 kcal	今日のかむかむメニューは、いかのしょうが焼きです。しっかり噛むことで、あごを動かす筋肉が動くため、脳の働きがよくなります。一口30回数えて食べてみましょう。
	いかのしょうがやき		いか		しょうが汁	37.2 g	
	大豆の五目煮（だいずのごもくに）		豚肉, 大豆	ごま油, こんにゃく, 上白糖	洗いごぼう, にんじん, 干ししいたけ		
	のっぺいじる		豚肉, 生揚げ	こんにゃく, さといも, でんぷん	にんじん, だいこん, しょうが汁, こまつな		
12 月	チーズトースト	MILK	チーズ	黒砂糖食パン		707 kcal	ポトフはフランスの料理です。ドイツにも似た料理があり、それはアイントップフと呼ばれます。芋やソーセージ、野菜たっぷりのポトフで体を温めましょう。
	ポトフ		ベーコン, 豚肉, ウインナー, レンズまめ	じゃがいも	セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	24.5 g	
	フルーツシャンティ		クリームチーズ, 生クリーム, ヨーグルト	上白糖	みかん, パイン, 黄桃, りんご, レモン		
13 火	きつねうどん	MILK	鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, 上白糖	たまねぎ, にんじん, しょうが汁, ねぎ, こまつな	611 kcal	秋が旬のさつまいもには、おなかの調子を整えるしょくもつせんいや、体の調子を整えるビタミンCがあります。
	焼（や）きいも			さつまいも		23.2 g	
	もやしの甘酢和（あまずあ）え			白ごま, 上白糖, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり		
14 水	マーボー丼（どん）	MILK	豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐	米, 油, 上白糖, くずでん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, にら	645 kcal	バンサンスーとは、はるさめや野菜の入った、さっぱりとしたちゅうかサラダです。おいしくいただきましょう。
	拌三絲（ばんさんすー）			はるさめ, 上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	24.2 g	
	くだもの（りんご）				りんご		
15 木	おかかごはん	MILK	削り節	米, 白ごま		613 kcal	みなさんは、主菜という言葉を知っていますか。食事の中で中心となるおかずを、主菜といいます。今日の主菜は玉子焼きです。おいしくいただきましょう。
	きりぼしだいこんのあつやきたまご		鶏ひき肉, 鶏卵	油, 上白糖	にんじん, 干ししいたけ, 切干しだいこん, さやいんげん	26.3 g	
	おひたし				キャベツ, もやし, こまつな		
	みそしる（大根・油揚げ）		油揚げ, 白みそ		だいこん, たまねぎ, こまつな		
16 金	さんまのかば焼き丼（やきどん）	MILK	さんま	米, 麦, でんぷん, あげ油, 上白糖	しょうが汁	694 kcal	秋が旬のさんまを油で揚げて、給食室手作りのたれをかけました。かばやきどんのごはん粒も残さずきれいにいただきましょう。
	きのこと豆腐のすまし汁		鶏肉, 木綿豆腐		たまねぎ, 生しいたけ, えのきたけ, こまつな	24.9 g	
	くだもの（みかん）				みかん		
19 月	ごもくチャーハン	MILK	むきえび, 豚肉, 鶏卵	米, 油, ごま油	干ししいたけ, ねぎ, きくらげ, にんじん, にんにく, しょうが, ピーマン	684 kcal	大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど体をつくってくれる栄養素であるタンパク質を多く含みます。
	あまからカリカリまめ		大豆	あげ油, でんぷん, 三温糖, 白ごま		25.8 g	
	わんたんじる		豚中肉	ワンタンの皮	しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな		
20 火	鶏南蛮（とりなんばん）うどん	MILK	鶏肉, 油揚げ	でんぷん, 冷凍うどん	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな	600 kcal	うどんには、野菜が4種類入っています。鶏肉とじっくり煮たうどんで体をあたためましょう。
	もやしときゅうりのピリからあえ			白ごま, 上白糖, ごま油	きゅうり, もやし	21.2 g	
	さつまいものむしパン			黒砂糖, 小麦粉, さつまいも			
21 水	あんかけごはん	MILK	豚肉, いか	米, 油, こんにゃく, 上白糖, くず粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, はくさい, こまつな	638 kcal	さといもは、11月が旬の芋です。おなかの調子を整えるしょくもつせんいがあります。
	さといものあまからあえ			あげ油, さといも, 三温糖, 白ごま		20.8 g	
	くだもの（かき）				かき		
22 木	ごはん	MILK		米		602 kcal	今日のかむかむメニューはししゃもです。頭からしっぽまで丸ごと食べると、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをとることができます。よくかんで食べて、じょうぶな体をつくりましょう。
	ししゃものにしょくあげ		ししゃも, 鶏卵, あおのり	油, 小麦粉, 白ごま		21.1 g	
	やさいのごまみそあえ		赤みそ	白ごま, 上白糖	はくさい, こまつな, にんじん		
	みぞれじる		鶏肉		にんじん, えのきたけ, しめじ, だいこん, こまつな		
26 月	フィッシュカレーピラフ	MILK	めかじき	米, バター, 油, あげ油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	653 kcal	今日のカレーピラフには、油で揚げためかじきという魚が入っています。カレー風味のピラフを、味わいましょう。
	ミネストローネ		豚肉	油, じゃがいも, シェルマカロニ	セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト	20.8 g	
	セレクトゼリー		粉寒天	上白糖	みかんジュース, みかん缶		
	（オレンジ又はりんごゼリー）		粉寒天	上白糖	りんごジュース, りんご		
27 火	さつまいものおこわ	MILK		米, もち米, さつまいも, 黒ごま		574 kcal	沢煮椀の〝沢〟は、たくさんという意味があります。千切りの具が沢のような水の流れを表します。具だくさんの沢煮椀を味わいましょう。
	笹かまの木の葉焼（ささこはや）き		かまぼこ, 鶏肉, 豚肉	生パン粉, くずでん粉	ねぎ, たまねぎ	22.3 g	
	沢煮椀（さわにわん）		豚肉, 油揚げ		だいこん, にんじん, 干ししいたけ, もやし, ねぎ		
28 水	ごはん	MILK		米		638 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。ごはんに汁物、おかずが二つある食事のことを一汁二菜といいます。白いごはんとおかずを交互にいただきましょう。
	さばのみそに		さば, 赤みそ	上白糖	しょうが汁, ねぎ	28.5 g	
	ごまあえ			白ごま, 上白糖	キャベツ, もやし, こまつな		
	かきたまじる		鶏卵, 木綿豆腐	でんぷん	たまねぎ, こまつな		
29 木	こめこパン	MILK		米粉パン		647 kcal	今日のパンは、お米の粉を使って作られています。もちもちとしたパンを味わいましょう。
	ハンバーグ		豚ひき肉, 大豆, 鶏卵	油, 生パン粉	セロリ, たまねぎ, にんじん	31.5 g	
	じゃがいものバターに			じゃがいも, 上白糖, バター			
	やさいスープ		豚肉	油, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ホールコーン, こまつな		
30 金	わかめごはん	MILK	わかめ	米, 白ごま		731 kcal	今日は、給食をお弁当箱につめるお弁当給食です。調理員さんたちは、560個ものお弁当箱に調理した料理をつめました。おいしくいただきましょう。
	とりのからあげ		鶏肉	あげ油, でんぷん	しょうが汁	21.4 g	
	むしさつまいも			さつまいも			
	おひたし				キャベツ, もやし, こまつな		
	みかん				みかん		