

墨田区立第三吾嬬小学校

| | | | | | | 墨田区立第三吾嬬小学校 | | |
|------------|---------------------|----|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 田 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になる赤の仲間 | 熱や力の元になる黄の仲間 | 体の調子を整える緑の仲間 | その他 | ーロメモ | エネルギー たんぱく質 |
| | ひじき入りごはん | _ | めひじき,とりにく | こめ, 押麦, 油, さとう | ほししいたけ, にんじん | こんぶ, かつおぶし, さけ うすくちしょうゆ, みりん, しお | 高野豆腐は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによってつくられた「凍り豆腐(こおりどうふ)」がはじまりとされています。 | 613 kcal |
| 1 | こうやどうふのたまごとじ | | こうやどうふ, たまご | さとう, 片栗粉 | にんじん, ほししいたけ | こんぶ, けずりぶし, しょうゆ, しお | | 25.6 в |
| 木 | しおもみふう | | | しろごま | きゃべつ, きゅうり, にんじん, しょうが | うすくちしょうゆ | | |
| ŀ | みかん | | | | みかん | | | |
| | | + | ベーコン, とりにく | こめ, バター, 油 | にんじん, たまねぎ, コーン マッシュルーム, ピーマン | とりがら, しお, カレーこ, こしょう トマトピュレ, ガラムマサラ | N. W.O. etc. 15 | 638 kcal |
| 2 | はなやさいのサラダ | 0 | , , , | さとう,油 | にんじん, きゃべつ, ブロッコリー, カリフラワー | す, しお, からし | - 米粉を使ったケーキを おいしくいただきま - しょう。 | 18.5 в |
| 並 | こめこのココアケーキ | | たまご, とうにゅう | こめこ, さとう, 油, こなざとう | | ココア, ベーキングパウダー | | |
| | じゃこのふりかけごはん | | ちりめんじゃこ, けずりぶし, きざみのり | こめ,油,しろごま | | しお, しょうゆ | | 648 kcal |
| - | とりのからあげ | - | とりにく | 揚げ油, 片栗粉 | しょうが | しお, しょうゆ, さけ | _ 冬が旬のみかんを食べ て、かぜを予防しま しょう。 | 24.0 g |
| 2 | すましじる | 0 | とうふ | こんにゃく, さといも | ごぼう, にんじん, だいこん, きくらげ | こんぶ, けずりぶし, しお, しょうゆ | | |
| | くだもの | - | | | えのきだけ、こまつな、しょうが みかん | | | |
| _ | ミルクパン | | | ミルクパン | | | アマトリチャーナは、 イタリアのアマトリー チェという町の名前か らついたパスタ料理で す。ペンネというパス タを使います。 | 604 kcal 31.0 g |
| ŀ | さかなのかれーぱんこやき | | ホキまたはメダイ | オリーブオイル, ぱんこ | にんにく | こしょう, カレーこ, パセリ | | |
| b | アマトリチャーナ | 0 | ベーコン,こなチーズ | ペンネ,オリーブオイル | にんにく, たかのつめ, たまねぎ, ホールトマト | しお、こしょう | | |
| ŀ | <u></u> | | ベーコン, ぶたにく, レンズまめ | 油 | にんにく, セロリ, たまねぎ | とんこつ, しお, こしょう, しょうゆ | | |
| | - | | とりにく | | にんじん, きゃべつ, こまつな | | | |
| 7 | とうにゅうのクリームライス | | 調理用牛乳、とうにゅう | こめ, バター, 油, こむぎこ | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム | しお, さけ, こしょう, とりがら, パセリ | ─冬が旬のりんごを食べて、体の調子を整えま─しょう。 | 644 kcal 22.5 g |
| М | かいそうサラダ くだもの | | かいそう, いとかんてん | さとう, ごま油, しろごま | もやし, きゅうり, にんじん りんご | しょうゆ, うすくちしょうゆ, からし, | | |
| | わかめごはん | 0 | わかめ | こめ | | こんぶ, かつおぶし | 和食を味わっていただ きましょう。 | 667 kcal |
| 8 | ししゃものごまやき | | ししゃも, たまご | | | | | 25.6 в |
| ↑ | にくじゃが | | ぶたにく | さとう, つきこんにゃく, じゃがいも | たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん | | | |
| | ごはん | 0 | | こめ | | | - I | 635 kcal |
| - 1 | さばのみそに | | さば,みそ | さとう 片栗粉 | しょうが, ねぎ | さけ | | 27.8 в |
| ۵ | おひたし | | 2.16.1, 2.7.2 | C = 2 / 7 / 2 K / 2 | きゃべつ, もやし, こまつな | うすくちしょうゆ | | |
| ŀ | | | とりにく, たまご | 片栗粉 | にんじん, たまねぎ, えのきだけ | こんぶ, けずりぶし, さけ, しお, しょうゆ | | |
| | きつねうどん | | とりにく, あぶらあげ | うどん, さとう | たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな | こんぶ, けずりぶし, さけ, しょうゆ | | 607 kcal |
| 10 | あおのりビーンズ | _ | だいず,あおのり | 揚げ油 | | しお | - 油揚げののったきつね うどんをおいしくいた - だきましょう。 | 28.6 g |
| | 。 の くだもの | | 720.9, 8383079 | 19977/四 | りんご | C 83 | | |
| | ココアトースト | 0 | | しょくパン, マーガリン | 7/02 | ココア | - 今日のシチューは、米 粉を使ってとろみをつ - けます。 | 577 kcal 20.7 g |
| 12 | ーニー・ドーヘド やさいサラダ | | | _{さとう, グラニューとう} しろごま, さとう, ごま油 | きゃべつ, もやし, にんじん | コーノ うすくちしょうゆ, しょうゆ, す, からし | | |
| ~ | | | ベーコン, とりにく | | | | | |
| | とうにゅうとこめこのシチュー | ī | 調理用牛乳、とうにゅう | 油, じゃがいも, こめこ, バター | セロリ, たまねぎ, にんじん, こまつな | とんこつ, しお, こしょう | | 000 |
| 11 | こぎつねずし | | とりにく, あぶらあげ, たまご | こめ, さとう, しろごま | にんじん | みりん, 米酢, しお, しょうゆ, さけ, | いかは、「かむかむメ ニュー」です。よくか んで食べてほしいと思 います。 | 626 kcal 32.0 g |
| 水 | いかのねぎしおやき | - | いか | さとう, ごま油, しろごま | にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, たまねぎ, しいたけ | うすくちしょうゆ, しお, さけ | | |
| | きのこととうふのすましじる | H | とりにく,とうふ | | えのきだけ、こまつな | こんぶ, けずりぶし, さけ, しお, しょうゆ | | 1000 |
| 15 | ちゃめし | J∐ | むすびこんぶ, がんもどき | こめ, しろごま | | かつおぶし, こんぶ, さけ, うすくちしょうゆ | 一は、目かどが様々で | 630 kcal 21.4 g |
| 木 | おでん | | さつま揚げ(卵白不使用),うずらたまご | さとう, こんにゃく, じゃがいも, ちくわぶ | にんじん, だいこん | けずりぶし, しょうゆ, しお | | |
| | きゃべつのごまずあえ | | あぶらあげ | しろごま, さとう | きゃべつ, もやし, にんじん | す, しょうゆ | | |
| - 1 | ごはん | | | こめ | | さけ. しょうゆ. しょうゆ | _ 今日は、一汁二菜(い ちじゅうにさい)の和 食献立です。 | 620 kcal 26.2 g |
| 10 | さかなのぴりからやき | | さばまたはめかじき | さんおんとう, 片栗粉, しろごま | しょうが | みりん, トウバンジャン | | |
| 金 | ごまあえ | | | しろごま, さとう | きゃべつ, にんじん, もやし, こまつな | しょうゆ, うすくちしょうゆ | | |
| | みそしる | | とうふ, わかめ, しろみそ | | だいこん, たまねぎ | けずりぶし | | |
| L | ごはん | | | こめ | | | 冬が旬のぶりは、出世 魚で縁起がよいため、 おせち料理にも使われ ます。 | 671 kcal 28.7 g |
| 19 | ぶりのてりやき | | ぶり | さとう, 片栗粉 | しょうが | さけ, しょうゆ, みりん, しょうゆ, | | |
| 月 | だいずのごもくに | | ぶたにく, だいず | 油, こんにゃく, さとう | ごぼう, にんじん, ほししいたけ | けずりぶし, さけ, しょうゆ, みりん | | |
| | けんちんじる | | とうふ | 油, こんにゃく, さといも | ごぼう, にんじん, だいこん, えのきだけ, こまつな | こんぶ, けずりぶし, しお, しょうゆ | | |
| Ī | くろざとうパン |] | | くろざとうパン | | | 給食室手作りミート | 605 kcal |
| 20 | ミートボールのクリームチーズがけ | 0 | ぶたひきにく, 調理用牛乳 クリームチーズ | 油, なまぱんこ, バター, こむぎこ | にんにく, たまねぎ, にんじん | しお, こしょう, ナツメグ, とりがら, パセリ | | 23.9 g |
| 火 | こふきいも | - | | じゃがいも | | しお, こしょう | | |
| | とまとのやさいスープ | | ベーコン | 油 | たまねぎ, きゃべつ, しょうが, ホールトマト | とんこつ, とりがら, しお こしょう, しょうゆ, パセリ | | |
| | ちゃんぽん | | ぶたにく, かまぼこ(卵白不使用) ひめなると(卵白不使用) | ちゃんぽん, 油, 片栗粉 | しょうが, ほししいたけ, にんじん たまねぎ, きゃべつ, もやし, にら | とりがら, とんこつ, さけ, しお, こしょう しょうゆ, オイスターソース | ─里芋は、お正月のお雑煮や、おせち料理にも 一使われる食材です。 | 559 kcal |
| 21 水 | さといものあまからあえ | | | 揚げ油, さといも, さんおんとう, しろごま | | しお,みりん,,さけ,しょうゆ | | 21.2 g |
| | くだもの | | | | みかん | | | |
| | きりぼしだいこんごはん | | とりにく, あぶらあげ | こめ,油,さとう | きりぼしだいこん, にんじん | こんぶ, かつおぶし, うすくちしょうゆ しょうゆ, さけ, みりん | かぼちゃとゆずを使っ た冬至メニューをおい しくいただきましょ う。 | 616 kcal |
| 22 | かぼちゃのそぼろに | | とりひきにく | さとう, つきこんにゃく | しょうが, たまねぎ, かぼちゃ | さけ, しょうゆ, しお | | 21.0 в |
| → I | はくさいのゆずふうみ | | | さとう | はくさい, にんじん, きゅうり, ゆず | うすくちしょうゆ | | |
| | くだもの | | | | オレンジ | | | |
| | | | | 1 | <u>.</u> | İ | | |