

献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口 メモ	エネルギー たんぱく質
15月	わかめごはん	○	わかめ	こめ, しろごま		肉じゃがには、7種類の具材が入っています。給食室でいいねにとっただしで煮た肉じゃがを味わいましょう。	571 kcal
	にくじゃが		ぶたにく	さとう, つきこんにやく, 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		19.0 g
16火	バエリア	○	トリニク, ツナ, エビ, イカ	こめ, バター, アブラ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	サラダのひよこ豆は、ひよこの形に似ています。スペイン語でひよこ豆をガルバンゾと言います。	574 kcal
	ひよこまめいりさらだ		ひよこまめ	さとう, サラダ油, しろごま	きやべつ, もやし, きゅうり		23.8 g
17水	セサミトースト	○		しよくパン, さとう, マーガリン, ねりごま, しろすりごま		ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆を、様々な野菜とともにじっくり煮ました。	618 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	アブラ, じゃがいも, バター, こむぎこ	せろり, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム		23.1 g
18木	いしかりごはん	○	塩ざけ, きざみのり	こめ, 押麦, しろごま	さやいんげん	石狩ごはんは、北海道の石狩川にちなんだ料理です。鮭が入っています。	598 kcal
	きのこのかきたまじる		トリニク, たまご, わかめ	でんぶん	にんじん, たまねぎ, しいたけ, えのきだけ, こまつな		27.1 g
	くだもの				れいとうりんご		
19金	かきたまうどん	○	とり肉, あぶらあげ, たまご	くずでん粉, うどん	たまねぎ, にんじん, えのきだけ, なまししいたけ, こまつな	給食室手作りの甘いたれの大学芋は、給食の人気メニューです。	623 kcal
	だいがくいも			油, さつまいも, さんおんとう, みずあめ, くるごま			20.9 g
22月	シーフードライス	○	とりにく, イカ	こめ, バター, アブラ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	今日のホワイトシチューには、豆乳も入っています。給食では、無調整豆乳を使います。	650 kcal
	ホワイトシチュー		ベーコン, とりにく, とうにゆう, 調理用牛乳	アブラ, じゃがいも, こめこ, バター	せろり, たまねぎ, にんじん, こまつな		26.7 g
23火	こぎつねずし	○	とりにく, 油あげ, たまご	こめ, さとう, しろごま	にんじん, さやいんげん	油揚げを使った料理には、「きつね」という料理名がつくことがあります。油揚げと野菜、肉を甘く煮て、炒り玉子と混ぜてこぎつねずしを作ります。	624 kcal
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	つきこんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, たまねぎ, だいこん, こまつな, ネギ		25.9 g
24水	こめこパン	○		こめこパン		給食では、ドレッシングも手作りします。今日は、ドレッシングに砂糖、塩、しょうゆ、粉からし、酢、サラダ油の他にすり下ろしたにんじんも入れます。	629 kcal
	えびのとうにゆうマカロニグラタン		とりにく, エビ, とうにゆう, 調理用牛乳, こなチーズ	アブラ, マカロニ, バター, こむぎこ	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん		28.8 g
	キャロットソースサラダ			さとう, サラダ油	きやべつ, もやし, きゅうり, コーン, にんじん		
25木	わかめうどん	○	とりにく, あぶらあげ, わかめ	うどん	たまねぎ, にんじん, ショウガ, ネギ, こまつな	たこべったんとは、茹でた大豆、たこ、野菜などをつつった、お好み焼きのような料理です。	634 kcal
	たこべったん		だいず, たこ, たまご	こむぎこ, アゲアブラ	にんじん, ホールコーン, ネギ, きやべつ		26.3 g
26金	フィッシュカレーピラフ	○	めかじき	こめ, バター, 揚げ油, でんぶん	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	フィッシュカレーピラフには、揚げためかじきを入れます。カレー風味のピラフを味わっていただきましょう。	635 kcal
	ミネストローネ		ぶたにく	アブラ, じゃがいも, シェルマカロニ	せろり, たまねぎ, にんじん, ホールトマト		23.8 g
29月	カレーライス	○	とりにく	こめ, 押麦, アブラ, バター, こむぎこ, じゃがいも, マンゴチャツネ	にんにく, しょうが, せろり, たまねぎ, にんじん	カレーに使うチャツネとは、インド料理には欠かせないソースまたはペースト状の調味料です。チャツネは、野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり、煮込んだりして作ります。マンゴーチャツネのほか、アップルチャツネ、バナナチャツネ等があります。	680 kcal
	わかめさらだ		わかめ	しろうごま, さとう, 油, ごまあぶら	きゅうり, きやべつ		19.4 g
30火	まめおこわ	○	とりにく, だいず, あぶらあげ	こめ, もちごめ, さとう	ショウガ, ごぼう, にんじん	ちゃんこ汁には、肉、魚(たら)、油揚げ、こんにやく、きのこ、野菜6種類を入れます。墨田区の料理として毎年出しています。	589 kcal
	ちゃんこじる		とりにく, あぶらあげ, タラ	ごまあぶら, いとこんにやく	ごぼう, ほししいたけ, にんじん, だいこん, しめじ, はくさい, ネギ		27.5 g
	くだもの				れいとうパイナップル		

給食当番は身支度も大切な仕事です



- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★お願い
お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

