



きゅうしょくよていにन्दてひょう

足立区立東洲江小学校
校長 齋藤 智子
栄養士 中村 菜葉

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだの調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
11	水	○	ハヤシライス 	こえびのサラダ フルーツしらたま	牛乳, 豚肉, えび	米, 米粒麦, 油, 三温糖, 小麦粉, バター, サラダ油, 砂糖, 白玉粉	にんにく, 玉葱, コーン, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, パセリ, キャベツ, きゅうり, もも, パイン	689kcal 20.8g	かがみびら鏡開き! お正月にお供えしたおもちゃをさげ下げて食べることで、家族の健康と幸せを願う行事です。
12	木	○	むぎごはん 	さばのかんこくふうてりやきはるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳, さば, 豆腐, たまご, わかめ, かまぼこ	米, 米粒麦, ごま油, 油, はるさめ, ごま, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, ★こまつな, にんじん	636kcal 29.5g	トウバンジャン、にんにく、ごま油などでしたあじ下味をつけてオープンで焼きます。
13	金	○	ミルクパン 	おみくじコロッケ きのこのトマトスープ	牛乳, 豚肉, たまご, ウィンナー, うずら卵, チーズ, ベーコン, 大豆	ミルクパン, じゃがいも, マッシュポテト, バター, 小麦粉, パン粉, 油, マカロニ	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリ, しめじ, えのき, にんにく, トマトピューレ	673kcal 25.7g	おみくじコロッケは中身が3種類あります。さて、何が出るでしょうか?

も り も り 給 食 ウィー ク 〜 郷 土 料 理 め ぐ り 〜

16	げつ月	○	けいはん 	みそドレあえ こくとうまめ	牛乳, 鶏肉, たまご, みそ, いり大豆	米, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖	しいたけ, たくあん, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり	578kcal 22.7g	かごしまけん鹿児島県の鶏飯は、ご飯の上に具材をのせ、スープをかけて食べます。
17	か火	○	むぎごはん 	しろみざかなのなんばん おかかあえ みそしる	牛乳, メルルーサ, たまご, 糸けずり節, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 油, 砂糖, マヨネーズ	玉葱, パセリ, ★こまつな, もやし, にんじん, 長ねぎ, えのき	610kcal 27.9g	みやざきけん宮崎県のチキン南蛮をアレンジして、さかなづく魚で作ります。タルタルソースをかけて食べます。
18	水	○	ぶたどん 	ごますあえ どさんこじる	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, わかめ, みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま, じゃがいも, バター	玉葱, しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, ★こまつな, コーン	611kcal 25.3g	ほっかいどう北海道は養豚業が盛んであり、豚丼のはっしょう地とされています。汁にはバターが入ります。
19	木	○	おっきりこみ 	レバーとじゃがいものあまから パイン	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, わかめ, 豚肝臓, 大豆	ほうとううどん, 里芋, 油, でんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ★こまつな, 長ねぎ, しょうが, パイン	569kcal 24.3g	ぐんまけん群馬県は小麦粉の名産地です。幅広いめんやさいに、こ類と野菜を煮込んだ料理を作ります。
20	金	○	ごはん 	ほねぶとふりかけ ちくぜんに たまごいりおひたし	牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 鶏肉, 生揚げ, たまご	米, ごま, 砂糖, じゃがいも, こんにやく, 油	にんじん, たけのこ, ごぼう, しいたけ, ★こまつな, キャベツ	647kcal 24.9g	ふくおかけん福岡県の旧筑前地方で作られた煮物です。味が染みておいしいですよ。

23	げつ月	○	キムチチャーハン 	ししやものにんにくしょうゆあげ ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 卵, ししやも, 鶏肉	米, 米粒麦, 油, ごま油, ごま, でんぷん, 小麦粉, 乾しワントン	はくさいキムチ, 玉葱, 長ねぎ, にんじん, ニラ, しょうが, にんにく, もやし, ★こまつな	622kcal 25.2g	カムカムデー! ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。
----	-----	---	--------------	----------------------------	---------------------	---------------------------------------	--	------------------	--------------------------------

全 国 学 校 給 食 週 間 〜 タ イ ム ス リ ッ プ 給 食 〜

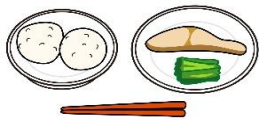
24	か火	○	ごはん 	さけのしおやき からしあえ いもじる	牛乳, 生サケ, わかめ, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, さつまいも	★こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 長ねぎ	584kcal 28.3g	めいじ明治22年! 山形県忠愛小学校で貧しい子どもの為に昼食が出されたことが給食のはじまりです。
25	水	○	コッペパン 	まめとりにくのトマトシチュー ツナとこまつなのサラダ	牛乳, 鶏肉, いんげん, まめ, ひよこまめ, ツナ	コッペパン, ごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, サラダ油, ごま油, 砂糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, しょうが, トマトピューレ, トマト缶, ★こまつな, キャベツ	562kcal 23.6g	しょうわ昭和22年! 脱脂粉乳の提供が始まり、トマトシチューなどが作られました。
26	木	○	コッペパン 	くじらのたつたあげ くきわかめのサラダ つぶコーンポタージュ	牛乳, くじら肉, くきわかめ, 豆乳	コッペパン, でんぷん, 小麦粉, 油, 三温糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, だいこん, りんご, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, コーン, パセリ	579kcal 28.3g	しょうわ昭和27年! 小麦粉を使った給食がはじ始まり、パンが登場しました。
27	金	○	だいちりミート ソーススパゲッティー 	フレンチサラダ プリン	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, 小麦粉, バター, サラダ油	玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, ピーマン, トマト缶, トマトジュース, きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ	647kcal 27.7g	しょうわ昭和44年! 麺の登場です。当時はソフト麺といい、一人分が袋に入っていました。
30	げつ月	○	こまつなキーマカレー 	いかのピーナッツサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 大豆, いか, プレーンヨーグルト	米, 米粒麦, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, サラダ油, ごま油, ピーナッツ, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶, ★こまつな, キャベツ, コーン, もやし, パイン, もも	690kcal 23.8g	しょうわ昭和52年! やっとお米の給食が始まり、カレーライスが登場しました。
31	か火	○	セルフフィッシュ サンド 	いなかふうスープ オレンジ	牛乳, ホキ, たまご, 豚肉, 高野豆腐	ショートニングパン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも, はるさめ	キャベツ, しょうが, にんじん, 玉葱, しいたけ, パセリ, オレンジ	572kcal 26.7g	パンに魚とキャベツを上手に挟んで食べましょう。

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。(旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食など)
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。
◎★小松菜は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。



こんげつのきゅうしょくもくひょう

がっこうきゅうしょく
学校給食を
し
知りましょう



給食行事予定

12日	5年生	社会科見学のため給食なし
26日	きりのは	だいこん収穫のため給食なし
27日	5年生	芸術鑑賞会のため給食なし