

1かつのきゅうしょくこんだてひょう

杉並区立杉並第四小学校

日	曜 日	こ ん だ て め い	ぎょうにゅう 牛乳	しょくひん あかの食品 血や肉になる	しょくひん きいろの食品 働く力や体温になる	しょくひん みどりの食品 かいたくうようの 体の調子を整える	えい 栄 養 価 ちゅうがくくん (中学年)		
11	水	もちいりきつねうどん かわりだいがくいも りんご	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 かえり煮干し	生うどん もち さとう 揚げ油 スパゲティ 水あめ さつまいも 黒炒りごま	にんじん たけのこ こまつな しめじ 長ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 Kcal 22.8 g 21.1 g 2.6 g	
12	木	ななくさそうすい のりやきくん しらたまぜんざい	○	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 たまご 烤きのり 絹豆腐	米 米粒麦 油 生パン粉 さとう ジャガイモ でんぶん 白玉粉 上新粉	にんじん 大根 せり 白菜 かぶ 大根の葉 かぶの葉 長ねぎ こまつな みづはれんこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 24.6 g 14.9 g 1.6 g	
13	金	キムチチャーハン ちゅうかスープ かくぎりにしょくゼリー	○	牛乳 豚肩肉 たまご 鶏肉 豆腐 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 白炒りごま 油 でんぶん はるさめ さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン だけのこ 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しょウガ オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 22.5 g 18.4 g 2.5 g	
16	月	むぎごはん ゼリーフライ やさいのごまあえ ひじきスープ	○	牛乳 おから たまご ひじき とうふ	米 米粒麦 油 ジャガイモ パン粉 小麦粉 揚げ油 白りごま さとう でんぶん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし こまつな ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 20.1 g 17.5 g 2.5 g	
17	火	さんしょくそぼろごはん とんじる きっかみかん	○	牛乳 鶏ひき肉 たまご 高野豆腐 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 さとう ジャガイモ こんにゃく	しょうが ほうれんそう にんじん こぼう 長ねぎ こまつな 大根 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 28.1 g 20.4 g 2.7 g	
18	水	とりにくとごぼうのピラフ ボタージュ フレンチポテト	○	牛乳 鶏肉 たまご ポンレスハム 生クリーム 調理用牛乳	米 米粒麦 バター 油 クリトン用食パン ジャガイモ 揚げ油	しょうが ごぼう セロリー グリンピース(冷) 玉ねぎ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 20.8 g 21.5 g 2.3 g	
19	木	むぎごはん さごしのむぎみそやき にくじやが はくさいのおかかあえ	○	牛乳 さごし 豚肩肉 かつお節 赤色辛みそ	米 米粒麦 白すりごま さとう ジャガイモ こんにゃく	玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) 白菜 もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 30.1 g 18.5 g 2.1 g	
20	金	わかめうどん きりぼしどきゅううりのごますあえ さつまいもパイ	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ 油揚げ 生わかめ	生うどん さつまいも さとう ぎょうざの皮 揚げ油 小麦粉 白炒りごま	にんじん 長ねぎ パイン(缶) 切干大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 Kcal 22.1 g 18.0 g 3.3 g	
23	月	あんかけチャーハン はるさめスープ おかしなめだまやき	○	牛乳 豚もも肉 たまご 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 油 でんぶん こま油 はるさめ さとう	しょうが にんじん だけのこ 長ねぎ 大根 しめじ こまつな 黄桃(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 20.4 g 15.2 g 2.8 g	
24	火	うめわかごはん さけのしおやき もやしとほうれんそうのいそあえ いもだんごじる	が っ こ う き ゅ う し ょ く し ゅ う か ん	○	牛乳 炊きこみわかめ 甘塩鮭 もみのり 鶏肉	米 米粒麦 白炒りごま でんぶん ジャガイモ 油	カリカリ梅(乾燥) ほうれんそう もやし ホールコーン(冷) ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 20.4 g 15.2 g 2.8 g
25	水	てづくりあげパン はくさいとにかくだんごのスープ やさいのピクリス		○	牛乳 たまご 脱脂粉乳 きなこ 豚ひき肉	強力粉 さとう バター 揚げ油 グラニュー糖 でんぶん こま油 春雨	長ねぎ にら ショウガ 白菜 にんじん だけのこ こまつな 大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 27.0 g 16.4 g 2.8 g
26	木	むぎごはん ムロあじのメンチカツ もやしとこまつなのごまじょうゆ のっぺいじる		○	牛乳 むろあじ(ミンチ) たまご おから 豆乳 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 揚げ油 こんにゃく 里芋 でんぶん	こまつな 玉ねぎ にんじん もやし 大根 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 28.1 g 20.0 g 2.3 g
27	金	だいすいりドライカレー ゆずごまサラダ ぽんかん		○	牛乳 大豆 豚ひき肉 マグロ水煮(缶) ひじき	米 米粒麦 油 さとう 白炒りごま	にんにく ショウガ にんじん セロリー 玉ねぎ レーズン きゅうり キャベツ こまつな ゆず ぽんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 24.0 g 17.8 g 2.4 g
30	月	むぎごはん くじらのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ やさいのみそしる		○	牛乳 くじら 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん 油 揚げ油 つきこんにゃく さとう	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん サヤインゲン もやし 玉ねぎ えのきだけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 28.3 g 15.0 g 3.0 g
31	火	フレンチトースト トマトシチュー ごぼうサラダ		○	牛乳 調理用牛乳 たまご 豚肩肉	食パン バター さとう 油 ジャガイモ バター 小麦粉 白すりごま	ににく ショウガ にんじん セロリー 玉ねぎ トマトピューレ グリンピース(冷) ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 Kcal 23.2 g 25.7 g 3.1 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆11月(水) 「もち入りきつねうどん」…11月11日は「鏡開き」です。お供えした餅餅を小さく割って食べる行事です。給食では、あぶら揚げの中にもちを包んで煮ます。

「1月1日は『鏡開き』です。」
「鏡開き？」
「鏡開き」とは、鏡の前で鏡をくぐり、鏡の裏側に映る自分の姿を見ること。鏡を開くことからこの名前がついたのです。

☆12日(木)「七草雑炊」「白玉せんざい」…新年の行事食です。1月7日は、不運を払う「七草がゆ」を食べる習慣があります。給食では雑炊風に作ります。

☆20日(金) 「さつまいもパイ」…パイ生地の代わりに、大きなぎょううざの皮で包んで揚げるパイ。さつまいもには刻んだパイ混ぜます。冷めても皮がカリッとしています。

☆1月24日～30日の一週間は、「全国学校給食週間」です。この週間は、給食の意義や役割について考える週間です。杉四小では、給食にまつわる様々なメニューが登場します。

①24日「善だんごじこ」…すいどんに似た料理で、しゃがいもでお団子を作ります。戦後と戦後に食糧難の時代は、給食でもすいどんがよく作られました。

①24日「手にんじょ」-9いにんに似て似に料理い、しゃかひでじのお出でを作りよ。9。戦車、戦夜と良種類の時1いは、和良もじりいんかくよ作りはした。

②25日「手作り揚げパン」昭和30年代の頃から登場し、給食の定番となった揚げパン！進化した、生地から調理する手作り揚げパンを作ります。

⑤26日「ムロアジのメンチカツ」 東京都内・八丈島産のムロアジを使って、メンチカツを作ります。みぞで魚のくさみを消し、おからも混ぜてボリュームを出します。

②27回「**大豆いりドライカレー**」しょうだい いり どらい カレー 昭和51年に米飯給食が開始されてから、カレーライスは^{きらぎよ}て^{てき}ばんに^{ひきこもる}しました。今回は、ひきこもると大豆入りのドライカレーです。

③「くじらの乗者」は、お車の運転手さんです。運転手さんは、船長の定番によっています。今日は、くじらと八五郎のドライブが楽しめます。

③30日「くじらの東京」戦後に登場し、昭和50年代頃まで鮎良の定番につくくじらを使いまる。

☆17日(火)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

会員の目標を達成するための「穏やかで楽しい」食事をいましょう！

今月の給食目標「和やかで楽しい食事をしましょう！」

今月の給食目標 「和やかで楽しい食事をしましょう！」

