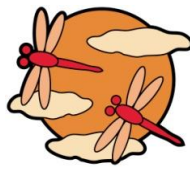


平成 27 年



# 11が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                                                                                              | 牛乳 | あかの食品<br>血や肉になる                                              | さいろの食品<br>働く力や体温になる                                                | みどりの食品<br>体の調子を整える                                                             | 栄 養 価<br>(中学年)                                     |                                       |                               |                                       |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 2  | 月  | やきおにぎり いかのかりんあげ<br>しゃきしゃきあえ ごじる                                                                          | ○  | かつお節 いか 豚肉<br>とうふ 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ 大豆 牛乳                       | 米 米粒麦 強化米 小麦粉<br>でんぷん さとう じゃがいも<br>白炒りごま 揚げ油 ごま油                   | にんじん こまつな しょうが<br>切干大根 もやし きゅうり ごぼう<br>だいこん ながねぎ                               | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 618 Kcal<br>26.6 g<br>16.8 g<br>3.6 g |                               |                                       |
| 4  | 水  | とりとごぼうのピラフ<br>まめのミネストローネ いもけんぴ                                                                           | ○  | とり肉 ボンレスハム<br>たまご 豚肩肉<br>赤いんげん豆 牛乳<br>粉チーズ                   | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも<br>マカロニ さつまいも さとう<br>バター 油 揚げ油                     | にんじん ホールトマト(缶) しょうが<br>ごぼう グリンピース(冷) セロリー<br>たまねぎ キャベツ                         | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 634 Kcal<br>20.7 g<br>17.1 g<br>2.7 g |                               |                                       |
| 5  | 木  | 4ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪    |    |                                                              |                                                                    |                                                                                | 子どもたちが一食分の献立を考えてくれました。<br>すぎしの子どもの人気No.1メニューです！    |                                       | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 610 Kcal<br>26.6 g<br>19.7 g<br>4.5 g |
| 6  | 金  | むぎごはん とりごぼうバーグ<br>たくあんのごまいため とんじる<br>かみかみふりかけ                                                            | ○  | とり挽き肉 たまご 牛乳<br>豚肩肉 とうふ かつお節<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ<br>ちりめんじゃこ 塩昆布   | 米 米粒麦 強化米 でんぷん<br>こんにゃく じゃがいも<br>さとう 油 白炒りごま                       | にんじん こまつな しょうが<br>たくあん ごぼう ながねぎ だいこん                                           | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 657 Kcal<br>30.3 g<br>18.6 g<br>3.8 g |                               |                                       |
| 9  | 月  | ひじきごはん カリカリあじのひもの<br>やさいのごまあえ<br>とうふとわかめのみそしる ゆうやけゼリー                                                    | ○  | とり肉 油揚げ とうふ<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ<br>ゼラチン ひじき(乾) 牛乳<br>あじ 乾燥わかめ 粉寒天 | 米 米粒麦 強化米 さとう<br>つきこんにゃく でんぷん<br>油 揚げ油 白すりごま                       | にんじん ほうれんそう こまつな<br>しめじ グリンピース(冷) たまねぎ<br>もやし ながねぎ オレンジジュース                    | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 599 Kcal<br>27 g<br>17.4 g<br>4 g     |                               |                                       |
| 10 | 火  | カレーライス<br>なんでもせんぎりサラダ かき                                                                                 | ○  | 豚肩肉 ピザ用チーズ<br>牛乳 ひじき(乾)                                      | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも<br>小麦粉 さとう 油 バター                                   | にんじん ホールトマト(缶) にんにく<br>しょうが セロリー たまねぎ<br>フルーツチャツネ りんご だいこん<br>キャベツ きゅうり レモン かき | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 683 Kcal<br>26.6 g<br>20.4 g<br>2.3 g |                               |                                       |
| 11 | 水  | むぎごはん さけのみそチーズやき<br>こまつなともやしのおかかじょうゆあえ<br>えのきたまごじる                                                       | ○  | 生鮭 淡色辛みそ<br>かつお節 とうふ たまご<br>牛乳 ピザ用チーズ                        | 米 米粒麦 強化米 さとう<br>でんぷん                                              | ミニトマト こまつな にんじん<br>しょうが もやし えのきたけ<br>ながねぎ                                      | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 593 Kcal<br>32.3 g<br>17.5 g<br>2.7 g |                               |                                       |
| 12 | 木  | すぶたどん<br>もやしのうめじょうゆあえ はくさいスープ                                                                            | ○  | 豚もも肉<br>うずら卵(レトルト)<br>ベーコン 牛乳                                | 米 米粒麦 強化米 でんぷん<br>じゃがいも さとう 揚げ油 油                                  | にんじん ピーマン さやいんげん<br>ほうれんそう しょうが しめじ<br>たまねぎ だけのこ(缶) もやし<br>梅干し はくさい セロリー       | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 641 Kcal<br>20.9 g<br>19.9 g<br>3.5 g |                               |                                       |
| 13 | 金  | スパゲティミートソース<br>カリカリごぼうのサラダ やきいも                                                                          | ○  | 豚挽き肉 粉チーズ 牛乳                                                 | スパゲティ さとう<br>さつまいも オリーブ油<br>揚げ油 ごま油                                | にんじん ホールトマト(缶)<br>トマトピューレ こまつな にんにく<br>しょうが セロリー たまねぎ ごぼう<br>キャベツ ホールコーン(冷)    | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 701 Kcal<br>25.1 g<br>18.9 g<br>2.7 g |                               |                                       |
| 14 | 土  | キムチチャーハン<br>やさいチップス ニラたまスープ                                                                              | ○  | 豚肩肉 とうふ たまご<br>牛乳                                            | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも<br>さつまいも でんぷん 油<br>白炒りごま 揚げ油                       | にんじん ピーマン かぼちゃ ニラ<br>キムチ(白菜) れんこん たまねぎ                                         | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 590 Kcal<br>19.2 g<br>19.1 g<br>2.5 g |                               |                                       |
| 17 | 火  | ししじゅうしい ししゃものカレーやき<br>だいこんのゆかりあえ イナムドゥチ                                                                  | ○  | 豚肩肉 豚ばら肉<br>かまぼこ 生揚げ<br>淡色辛みそ 刻みこんぶ<br>牛乳 ししゃも               | 米 米粒麦 強化米 さとう<br>こんにゃく 油 白炒りごま                                     | ゆかり にんじん こまつな だいこん<br>しめじ                                                      | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 596 Kcal<br>23.6 g<br>21 g<br>4 g     |                               |                                       |
| 18 | 水  | むぎごはん あんかけたまごやき<br>ほうれんそうともやしのいそあえ<br>いしかりじる                                                             | ○  | たまご 生鮭 とうふ<br>油揚げ 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ 牛乳<br>もみのり                  | 米 米粒麦 強化米 さとう<br>でんぷん じゃがいも                                        | 万能ねぎ ほうれんそう にんじん<br>こまつな クリームコーン(缶) もやし<br>ホールコーン(冷) ごぼう だいこん<br>はくさい ながねぎ     | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 596 Kcal<br>27 g<br>17.8 g<br>2.5 g   |                               |                                       |
| 19 | 木  | てづくりピザ<br>ポトフ きっかみかん                                                                                     | ○  | ベーコン ボンレスハム<br>豚肩肉 フラカトルソース<br>ピザ用チーズ 牛乳                     | 強力粉 小麦粉 さとう<br>じゃがいも こんにゃく<br>油 オリーブ油                              | ホールトマト(缶) ピーマン にんじん<br>さやいんげん にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム(生) セロリー<br>キャベツ セロリー みかん    | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 593 Kcal<br>23 g<br>22.1 g<br>2.9 g   |                               |                                       |
| 20 | 金  | コーンちゃめし おでん<br>だいずとじゃこのあまからあげ                                                                            | ○  | 一口がんも 揚げボール<br>焼くわ ちりめんじゃこ<br>うずら卵(レトルト) 大豆<br>牛乳 結び昆布       | 米 米粒麦 強化米 じゃがいも<br>こんにゃく ちくわぶ さとう<br>でんぷん 油 揚げ油<br>白炒りごま           | だいこんの葉 にんじん<br>ホールコーン(冷) だいこん                                                  | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 611 Kcal<br>23.9 g<br>18.9 g<br>2.8 g |                               |                                       |
| 24 | 火  | 4ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪  |    |                                                              |                                                                    |                                                                                | 子どもたちが一食分の献立を考えてくれました。<br>牛肉ではなく、豚肉で作ります。タレの味がいいよ！ |                                       | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 610 Kcal<br>28.2 g<br>16.4 g<br>2.5 g |
| 25 | 水  | マーボーライス わかめスープ<br>さつまいものちゃきんしぼり                                                                          | ○  | 豆腐 豚挽き肉<br>赤色辛みそ かまぼこ<br>牛乳 乾燥わかめ<br>調理用牛乳                   | 米 米粒麦 強化米 さとう<br>でんぷん 玉ふ さつまいも<br>油 ごま油 白炒りごま バター                  | にんじん こまつな にんにく<br>しょうが しめじ ながねぎ<br>グリンピース(冷) レーズン                              | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 658 Kcal<br>24.7 g<br>18.8 g<br>3.9 g |                               |                                       |
| 26 | 木  | きなこあげパン<br>ワントンスープ やさいのピクルス                                                                              | ○  | きな粉 なんと 豚挽き肉<br>たまご 牛乳                                       | コッパ・パソ さとう<br>わんたんの皮 揚げ油 油                                         | にんじん ニラ たまねぎ もやし<br>ながねぎ しょうが だいこん<br>きゅうり                                     | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 595 Kcal<br>20.6 g<br>23.5 g<br>3.4 g |                               |                                       |
| 27 | 金  | むぎごはん めかじきのつつみあげ<br>やさいのナムル ちゅうかスープ                                                                      | ○  | めかじき とり肉 とうふ<br>牛乳 プロセスチーズ                                   | 米 米粒麦 強化米 春巻きの皮<br>小麦粉 はるさめ でんぷん<br>揚げ油 ごま油 白炒りごま 油                | こまつな にんじん しょうが もやし<br>だけのこ(缶) たまねぎ ながねぎ<br>しょうが                                | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 662 Kcal<br>28 g<br>21.7 g<br>2.6 g   |                               |                                       |
| 30 | 月  | わかめごはん さといものコロッケ<br>きりぼしだいこんのにつけ きのこじる                                                                   | ○  | 豚挽き肉 たまご 油揚げ<br>とうふ 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ 乾燥わかめ<br>たきこみわかめ 牛乳       | 米 米粒麦 強化米 さとう<br>じゃがいも マッシュポテト<br>小麦粉 パン粉 生パン粉 里芋<br>つきこんにゃく 油 揚げ油 | にんじん さやいんげん こまつな<br>たまねぎ ごぼう 切干大根 なめこ<br>しめじ えのきたけ                             | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質<br>食塩相当量                      | 704 Kcal<br>23.9 g<br>17.7 g<br>3.7 g |                               |                                       |

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆2日(月)～9日(月)…「かみかみ週間」です。11月8日は「いい歯の日」です。一口30回以上よくかんで食べましょう！

☆9日(月)「カリカリあじの干物」…新メニューです。小さめのあじの干物をカリカリに揚げます。骨ごと食べられるので、カルシウムを摂ることができます。

☆11日(水)「鮭のみそチーズ焼き」「小松菜ともやしのおかか醤油和え」…11月11日は「鮭の日」「チーズの日」「もやしの日」です。

☆12日(木)「地元野菜デー」…この日に使用する「はくさい」と「にんじん」は、杉並区産のものを使う予定です。

☆19日(木)「手作りピザ」…翌日の11月20日は「ピザの日」です。ピザは、生地を粉から手作りします。

☆27日(金)「めかじきの包み揚げ」…新メニューです。春巻きの皮でめかじきとチーズを包んで、油で揚げます。

☆12日(木)・18日(水)…「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)。

今月の給食目標「よくかんで食べましょう！」

