



1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

平成29年

| 日曜日 | こんだてめい | 牛乳 | あかの食品 | さいろの食品 | みどりの食品 | 栄養価 |
|------|--|----|---|--|---|--|
| | | | 血や肉になる | 働く力や体温になる | 体の調子を整える | (中学年) |
| 1 水 | ぶたにくとごぼうのまぜごはん やきししゃも やさいのみそしる かくきりりんごゼリー | ○ | 牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 淡色辛みそ 赤色辛みそ 粉寒天 ゼラチン | 米 米粒麦 さとう 油 しらだき | ごぼう しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ こまつな もやし りんご アップルジュース | エネルギー 604 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.3 g |
| 2 木 | ミートサンド ベジタブルシチュー やさいのピクルス | ○ | 牛乳 豚ひき肉 とり肉 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム | パン 小麦粉 油 バター 小麦粉 ヌイユ ジャがいも さとう | にんじん マッシュルーム水煮 玉ねぎ セロリー キャベツ こまつな 大根 きゅうり | エネルギー 600 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.0 g |
| 6 月 | きりぼしごはん がね かぶのレモンじょうゆ とうふのすましじる | ○ | 牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 たまご | 米 米粒麦 油 さつまいも さとう 小麦粉 揚げ油 | 切干大根 にんじん ごぼう しょうが こまつな 長ねぎ かぶの葉 かぶ レモン(汁) | エネルギー 630 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.0 g |
| 7 火 | おろしスパゲティ キャベツのおかかじょうゆあえ てづくりカステラ | ○ | 牛乳 ツナ缶 刻みのみ かつお節 調理用牛乳 たまご | スパゲティ 油 さとう はちみつ 強力粉 小麦粉 | 大根 キャベツ こまつな もやし にんじん | エネルギー 647 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 2.6 g |
| 8 水 | かみかみわかめごはん いかのかりんあげ こじる たくあんときゅうりのごまふうみ | ○ | 牛乳 炊き込みわかめ いか 豚肉 豆腐 大豆 淡色辛みそ 赤色辛みそ | 米 米粒麦 きび あわ 白いりごま 小麦粉 揚げ油 でんぷん ジャがいも | しょうが にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こまつな 刻みたくあん きゅうり | エネルギー 600 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g |
| 9 木 | むぎごはん カイヤーン ジャがいものあげに まめいりせんぎりやさいスープ | ○ | 牛乳 とりもも肉 豚肉 レンズ豆 | 米 米粒麦 白すりごま 油 ジャがいも 揚げ油 | にんにく 長ねぎ だけのこ 玉ねぎ キャベツ にんじん こまつな セロリー | エネルギー 673 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g |
| 10 金 | メキシカンライス キャロットポタージュ ごぼうサラダ | ○ | 牛乳 とり肉 生クリーム 調理用牛乳 | 米 米粒麦 バター 油 ジャがいも 白すりごま クルトン用食パン | 玉ねぎ にんじん ホールコーン(冷) マッシュルーム水煮 グリンピース(冷) クリームコーン缶 ごぼう きゅうり キャベツ | エネルギー 660 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g |
| 11 土 | キムチチャーハン ちゅうかスープ やさいチップス | ○ | 牛乳 豚肩肉 たまご とり肉 豆腐 | 米 米粒麦 油 白いりごま でんぷん はるさめ 揚げ油 ジャがいも さつまいも | にんじん 白菜キムチ ピーマン だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな しょうが れんこん かぼちゃ | エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.6 g |
| 14 火 | コーンチャめし おでん だいずとじゃこのあまからあげ | ○ | 牛乳 一口がなんも 焼きちくわ 結び昆布 うすら卵 大豆 ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 油 ジャがいも こんにゃく ちくわぶ でんぷん さとう 揚げ油 白いりごま | ホールコーン(冷) 大根の葉 大根 にんじん | エネルギー 610 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g |
| 15 水 | マーボーライス はくさいスープ フルーツみつめ | ○ | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤色辛みそ 乾燥わかめ かまぼこ 赤えんどう豆 粉寒天 | 米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん 玉ふ 白いりごま | にんにく 長ねぎ しめじ しょうが グリンピース(冷) こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶) | エネルギー 664 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.5 g |
| 16 木 | にくうどん ほうれんそうサラダ いがくりあげ | ○ | 牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ たまご 調理用牛乳 | うどん さとう さつまいも 小麦粉 バター そろめん 揚げ油 | にんじん 長ねぎ こまつな ほうれんそう ホールコーン(冷) | エネルギー 616 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g |
| 17 金 | むぎごはん ホキのむぎみそやき ごもくきんびら まるごとわかめスープ | ○ | 牛乳 ホキ 赤色辛みそ さつまいも 生わかめ めかぶ とうふ たまご | 米 米粒麦 さとう 油 つきごんにゃく 白すりごま でんぷん 白いりごま | ごぼう にんじん さやいんげん れんこん 長ねぎ こまつな | エネルギー 614 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.5 g |
| 20 月 | あぶらふどん だいこんのみそしる りんご | ○ | 牛乳 ささかまぼこ たまご 乾燥わかめ 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 刻みのみ | 米 米粒麦 油麩 さとう | 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 こまつな りんご | エネルギー 606 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.0 g |
| 21 火 | ゆかりごはん にくじゃがコロッケ はくさいのおひたし かきたまじる | ○ | 牛乳 豚肉 たまご かつお節 | 米 米粒麦 ジャがいも 揚げ油 油 小麦粉 さとう マッシュポテト でんぷん しらだき | 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし こまつな 長ねぎ | エネルギー 702 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g |
| 22 水 | てづくりピザ ポトフ みかん | ○ | 牛乳 ボンレスハム ベーコン ピザ用チーズ 豚肉 フランクフルト | 強力粉 薄力粉 さとう オリーブ油 ジャがいも こんにゃく | にんにく ホールトマト(缶) 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム水煮 にんじん キャベツ こまつな セロリー みかん | エネルギー 584 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g |
| 24 金 | ごくくおこわ いわしのさんがやき もやしとこまつなごまじょうゆ のっぺいじる | ○ | 牛乳 あすき 焼きのり いわしすり身 たまご 赤色辛みそ 油揚げ 豆腐 | 米 米粒麦 あわ きび もち米 小麦粉 さといも こんにゃく 白いりごま | しょうが 長ねぎ にんじん 大根 こまつな もやし | エネルギー 595 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g |
| 27 月 | さつまいもごはん さわらのこみやき ブロッコリーのからしじょうゆ ぐだくさんみそしる | ○ | 牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ | 米 米粒麦 さつまいも 黒いりごま 白すりごま ごま油 ジャがいも | しょうが 長ねぎ にんにく ブロッコリー ごぼう こまつな 大根 白菜 | エネルギー 604 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g |
| 28 火 | ビーンズカレー なんでもせんぎりサラダ りんご | ○ | 牛乳 豚肉 ひじき 大豆 ピザ用チーズ | 米 米粒麦 油 ジャがいも 小麦粉 バター さとう | にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご 大根 キャベツ きゅうり レモン(汁) | エネルギー 677 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| 29 水 | むぎごはん あんかけたまごやき もやしとほうれんそうのいそあえ いしかりじる | ○ | 牛乳 たまご もみのり 生鮭 焼き豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ | 米 米粒麦 でんぷん さとう ジャがいも | 万能ねぎ クリームコーン(冷) ほうれんそう ホールコーン(冷) もやし こまつな にんじん 白菜 大根 こまつな | エネルギー 631 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g |
| 30 木 | ビスキュイパン チリコンカン ごまドレッシングサラダ | ○ | 牛乳 たまご ベーコン 赤いんげん豆 | パン バター いちごジャム さとう 小麦粉 ジャがいも 白すりごま 白練りごま | にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ ホールトマト(缶) マッシュルーム水煮 きゅうり ホールコーン(冷) | エネルギー 608 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g |

※ 食材や仕入れの都合により献立が変わることがあります。

☆8日(水)・11日(木)は「いい歯の日」です。かみこたえのある料理を取り入れました。一口30回以上よくかんで食べましょう!

☆16日(木)「いが栗揚げ」…さつまいものお団子に、卵液をくぐらせ、短く折ったそろめんをまぶして揚げます。

☆22日(水)「手作りピザ」…ピザは、生地を粉から手作りします。ピザソースも手作りです。

☆20日(月)・29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「よくかんで食べよう」

