



2がつのこんだてよていひょう



平成24年度 今月のめあて なごやかに会食をしましょう

墨田区立緑小学校 給食部

ひにち	ようび	ランチルーム	ごはん	パン	めん	牛乳	おかず	デザート	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	体の熱や力になるもの(きいろ)
1	金	1-1	ちらし寿司			○	いわしのつみれ汁 福豆 くだもの あおしま 果物(青島みかん)		731	31.7	牛乳・鶏肉・油揚げ・高野豆腐・ 鶏卵・のり・いわしのすりみ・味 噌・煎り大豆	かんぴょう・にんじん・れんこん さやえんどう・ごぼう・大根 みかん・葱	米・砂糖・油・でんぷん・里芋
4	月	1-2	麦入りごはん			○	鯖のごまみそだれ 磯香和え のっぺい汁		611	26	牛乳・さば・味噌・のり・豚肉	白菜・えのきたけ・ほうれん草 にんじん・大根・葱	米・砂糖・油・でんぷん こんにやく・じゃが芋・ごま・麦
5	火	1-2	スパゲティーきのこソース			○	キャベツのレモンソースがけ くだもの 果物(サンフジりんご)		682	23.4	牛乳・ベーコン・鶏肉・粉チーズ 生クリーム	セロリー・玉葱・にんじん・パセリ・ キャベツ・きゅうり・レモン汁・りん ご	スパゲティー・油・バター 小麦粉・砂糖
6	水		海のおこわ			○	ごま酢和え 豚汁		585	25.2	牛乳・くさわかめ・いか・えび・豚 肉・味噌・豆腐	にんじん・さやいんげん・もやし キャベツ・小松菜・ごぼう・葱	米・もち米・油・ごま・砂糖 こんにやく・里芋・ごま油
7	木	1-2	きなこ揚げパン			○	ワントンスープ パンサンスー くだもの 果物(ネーブルオレンジ)		606	20.8	牛乳・きなこ・豚肉・鶏肉・味噌	にんじん・玉葱・にんにく・もやし葱 小松菜・しょうが・キャベツきゅうり オレンジ	マーガリンパン・砂糖・油 ワントンの皮・春雨・ごま油
8	金	1-2	パエリア			○	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンクリームスープ		613	22.8	牛乳・鶏肉・えび・いか	にんにく・玉葱・エリンギ ピーマン・にんじん・キャベツ カリフラワー	米・バター・油・砂糖・じゃが芋 でんぷん
12	火		中華丼			○	大豆とさつま芋の揚げ煮 もやしスープ		699	26.3	牛乳・豚肉・いか・えび・煎り大 豆・かえり	にんにく・しょうが・にんじん 白菜・葱・玉葱・もやし・小松菜	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油 さつま芋・水あめ・白ごま
13	水		わかめごはん			○	鮭の塩焼き ちくわと野菜のごま醤油が け 味噌汁		609	32.7	牛乳・わかめ・鮭・ちくわ・味噌・豆 腐	キャベツ・にんじん・小松菜・玉葱	米・ごま・油・砂糖・じゃが芋
14	木		チョコチップパン			○	ハンバーグ 豆乳ドレッシングサラダ イタリアンスープ		666	28.9	牛乳・豚肉・鶏卵・チーズ・豆乳・ ベーコン・白いんげん	セロリー・玉葱・キャベツ・にんじ ん・きゅうり・トマト	チョコチップパン・油・パン粉・砂 糖・じゃが芋
15	金		けんちんうどん			○	サモサ 果物(はっさく)		610	21.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉	ごぼう・にんじん・大根・葱・小松菜 にんにく・しょうが・玉葱・パセリ はっさく	うどん・ごま油・里芋・じゃが芋 バター・ぎょうざの皮
18	月		麦入りごはん			○	ししゃものごま焼き きんぴら大豆 いも汁		624	24.5	牛乳・ししゃも・鶏卵・大豆・豚肉・ 豆腐	ごぼう・にんじん・さやいんげん 大根・葱	米・麦・油・でんぷん・白ごま こんにやく・里芋
19	火	緑幼稚園	カレーライス			○	コーンサラダ つぶつぶオレンジゼリー		725	19.2	牛乳・豚肉・寒天	にんにく・しょうが・セロリー 玉葱・にんじん・キャベツ・小松菜 コーン・りんご・みかん缶	米・油・砂糖・バター・小麦粉 じゃが芋・マンゴチャツネ
20	水		きんぴらバーガー			○	ガーリックじゃがバター 野菜スープ くだもの 果物(いよかん)		644	22.4	牛乳・チーズ・豚肉	ごぼう・にんじん・にんにく・玉葱 キャベツ・小松菜・コーン・いよか ん	マーガリンパン・砂糖・油 ごま油・ごま・バター・じゃが芋
21	木		ひじきと油揚げのごはん			○	和風厚焼きたまご アーモンド和え 豆腐とわかめの味噌汁		698	29.9	牛乳・油揚げ・ひじき・鶏肉・味 噌・豆腐・わかめ	にんじん・玉葱・さやいんげん・ キャベツ・ほうれん草・葱	米・砂糖・油・アーモンド じゃが芋
22	金	江東橋 保育園	あんかけ焼きそば			○	フルーツのヨーグルトがけ		681	27	牛乳・豚肉・えび・ヨーグルト	玉葱・にんじん・キャベツ・もやし にら・みかん缶・黄桃缶・パイン缶 りんご・いちご	中華めん・油・さとう・でんぷん はちみつ
25	月		かやくごはん			○	じゃが芋の田楽 かきたま汁		620	20.7	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌・鶏卵	ごぼう・にんじん・さやえんどう 玉葱・しめじ・にら	米・さとう・こんにやく・じゃが芋 でんぷん
26	火		ナシゴレン			○	きりぼしだいこんい 切干大根入りナムル わかめスープ くだもの 果物(はるみ・清見オレンジ×ぼんかん)		591	22.6	牛乳・ベーコン・豚肉・えび・鶏卵・ 鶏肉・豆腐・わかめ	にんにく・セロリー・玉葱・ピーマン もやし・切干大根・きゅうり・葱・果物	米・油・砂糖・ごま油・こんにやく ごま
27	水		セサミトースト			○	チキンビーンズ マカロニ入りキャロットソースサラダ		710	23.8	牛乳・鶏肉・白いんげん	セロリー・玉葱・にんじん・キャベツ きゅうり・マッシュルーム	食パン・マーガリン・砂糖・油 ごま・じゃが芋・バター・小麦粉 マカロニ
28	木		天丼(いか・さつま芋)			○	おひたし すまし汁		721	25.2	牛乳・いか・鶏卵・豆腐	キャベツ・もやし・ほうれん草 玉葱・小松菜	米・麦・油・小麦粉・さつま芋

※ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります