

6 かつのこんだてよていひょう

今月のめあて…えいせいに気をつけて食事をしましょう

墨田区立緑小学校

日	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	牛乳	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の熱や力になるもの(きいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)
3 (月)	ごはん	鮭の塩 麩 焼き マロニーのからし和え 豚汁		574	26.5	飲用牛乳, 鮭, 豚中肉, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	米, 塩麩, マロニー, 上白糖, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, 洗いごぼう, だいこん, えのきたけ, ねぎ
4 (火)	あんかけ焼きそば	スパイシーポテト フルーツみつ豆		608	22.6	飲用牛乳, 豚中肉, いか, 粉寒天, 赤えんどう豆	油, むし中華めん, 上白糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも	たまねぎ, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, なら, みかん(缶詰), パイン(缶詰), りんご(缶詰)
5 (水)	親子丼	みそ汁 果物(メロン)		626	27.1	飲用牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 油, 糸こんにゃく, 三温糖, でんぷん	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), ほうれんそう, ねぎ, だいこん, くだもの(メロン)
6 (木)	こぎつね寿司	小いわしの竜田揚げ 真沢山汁		573	24.7	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 小いわし, 木綿豆腐	米, 上白糖, 油, 白ごま, でんぷん, こんにゃく	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, しょうが, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな
7 (金)	ミルクパン	スペイン風オムレツ ひよこ豆入りサラダ 野菜スープ		583	26.5	飲用牛乳, ベーコン, 鶏卵, 牛乳調理用, 生クリーム, ひよこ豆, 豚中肉	ミルクパン, オリーブ油, じゃがいも, 上白糖, 白ごま油	たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, ホールコーン, こまつな, もやし
10 (月)	ごはん	さばのごまみそがけ くきわかめ和え けんちん汁		606	26.4	飲用牛乳, さば, 赤みそ, くきわかめ, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 油, 上白糖, でんぷん, 白ごま, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, 洗いごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ
11 (火)	冷やしきつねうどん	かぼちゃのそぼろ煮 パイナップルケーキ		643	25.3	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚ひき肉, 鶏卵, クリームチーズ, 牛乳調理用	三温糖, 上白糖, 冷凍細うどん, 油, 小麦粉, バター	たまねぎ, しょうが, にんじん, ねぎ, こまつな, かぼちゃ, さやいんげん, レモン, パイン缶
12 (水)	カレービーンズサンド	じゃが芋のから揚げ キャベツスープ くだもの(国産パレンシアオレンジ)		596	23.9	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, あおのり, ベーコン, 豚中肉	ミルクパン, マーガリン, 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, しょうが, キャベツ, こまつな, くだもの(オレンジ)
13 (木)	麦入りごはん	おかかのふりかけ 高野豆腐と野菜の旨煮 もやしときゅうりの和え物		551	23.0	飲用牛乳, 細かい削り節, きざみのり, 鶏肉, 角切昆布, 高野豆腐	米, 押麦, 白ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, ごま油	洗いごぼう, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, きゅうり, もやし
14 (金)	赤飯	鶏のから揚げ ごま和え みそ汁		672	29.0	飲用牛乳, ささげ, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	もち米, 米, 黒ごま, 油, ごま油, でんぷん, 白ごま, 上白糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ
17 (月)	ごはん	めかじきのねぎみそ焼き 干草和え 田舎汁		574	27.5	飲用牛乳, めかじき, 西京みそ, 鶏卵, 油揚げ, 木綿豆腐	米, ごま油, 油, 糸こんにゃく, 上白糖, じゃがいも, こんにゃく	ねぎ, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, だいこん, えのきたけ
18 (火)	キムタクチャーハン	ビーンズポテト 春雨入りわかめスープ		588	22.4	飲用牛乳, 豚中肉, 大豆, 木綿豆腐, 生わかめ	米, ごま油, 白ごま, じゃがいも, 油, はるさめ	しょうが, だいこん(夕アソ漬), はくさい(キムチ), ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ
19 (水)	スパゲティーミートソース	ゆで野菜とじゃが芋のサラダ 果物(紅小玉すいか)		626	25.7	飲用牛乳, 豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲティ, 油, 小麦粉, バター, 上白糖, じゃがいも	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), しめじ, ホールトマト, キャベツ, こまつな, ホールコーン, りんご, くだもの(紅小玉すいか)
20 (木)	あじのかば焼き丼	野菜とえのきのおひたし みそ汁		580	23.6	飲用牛乳, あじ, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 油, でんぷん, 三温糖, 白ごま	しょうが, えのきたけ, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ
21 (金)	二色ガーリックフランス	コーンクリームスープ 大根サラダ 果物(さくらんぼ)		594	18.3	飲用牛乳, 牛乳調理用, ベーコン, 生クリーム, 生わかめ	ソフトフランスパン, マーガリン, 油, バター, 小麦粉, 白ごま, 三温糖, ごま油	にんにく, パセリ, セロリ, たまねぎ, にんじん, クリームコーン, だいこん, キャベツ, くだもの(さくらんぼ)
24 (月)	きなこトースト	ツナと枝豆のサラダ ミネストローネ 果物(冷凍りんご)		559	22.1	飲用牛乳, きな粉, ツナ缶, ベーコン, 豚中肉, 粉チーズ	食パン, マーガリン, 三温糖, 白ごま, 上白糖, ごま油, オリーブ油, じゃがいも, ABCマカロニ	キャベツ, にんじん, きゅうり, えだまめ(冷凍), にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, くだもの(冷凍りんご)
25 (火)	梅じゃごごはん	いかの香味焼き きんぴら大豆 ひつまみ汁		567	29.4	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, いか, 大豆, 鶏肉	米, 米粒麦, 白ごま, ごま油, 上白糖, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉	梅干し, にんにく, しょうが, ねぎ, 洗いごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, 干しいたけ, こまつな
26 (水)	カレーライス	海藻サラダ あじさいゼリー		652	19.2	飲用牛乳, 豚中肉, 海藻ミックス, 耐熱糸寒天, 粉寒天	米, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖, ごま油, 白ごま, サイダー	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, ぶどうジュース
27 (木)	麦入りごはん	さわらのピリ辛焼き 小松菜のおひたし みそ汁		591	28.4	飲用牛乳, さわら, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 三温糖, でんぷん, 白ごま	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ, なめこ, ねぎ
28 (金)	冷やし中華そば	青のりビーンズ とうもろこし		576	26.8	飲用牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 白みそ, 煎り大豆, あおのり	冷凍ちゃんぽん, ごま油, 上白糖, 白ごま, ねりごま油	きゅうり, にんじん, もやし, とうもろこし

※仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

★28(金)…2年生が、とうもろこしの皮むきをする予定です。