



11 がつのごんたてよていひょう



今月のめあて…感謝して食べましょう

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	エネギ	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の熱や力になるもの(さいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)	★ 学芸会コラボメニュー ★
1 (金)	ごはん	魚のごまみそ焼き きんぴら大豆 すまし汁		597	26.8	飲用牛乳,あじ切り身,赤みそ,大豆,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,三温糖	しょうが,洗いごぼう,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	5 (火) 3年生【ほんとうの宝物は?】 汁物は、チョウメイ国の長寿・健康をイメージして作りました。『まごわやさしい』とは1日1回は食べる と健康になれる食材の頭文字をつなげたものです。 ま=豆、ご=ごま、わ=わかめ(海藻)、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ(きのこ)、い=芋、です。 また、ガメツキランドをイメージして、角切りサイダーゼリーとフルーツで宝石ゼリーを作ります。
5 (火)	野菜と鶏肉のあんかけごはん	まごわやさしい汁 宝石ゼリー		580	22.8	飲用牛乳,鶏肉,いか,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ,生わかめ,粉寒天	米,油,上白糖,でんぷん,じゃがいも,白ごま	しょうが,えのき,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな,だいこん,レモン,パイン缶,みかん缶,りんご缶	
6 (水)	秋の山路ごはん	和風厚焼き玉子 田舎汁		547	26.8	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏ひき肉,鶏卵,木綿豆腐	米,押麦,もち米,白ごま,サラダ油,上白糖,じゃがいも,こんにゃく	しめじ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,だいこん,ねぎ,こまつな	
7 (木)	ジョロフライス	クスクスのカレースープ カリカリ草原サラダ		557	21.2	飲用牛乳,鶏肉,ウインナー,煎り大豆	米,油,オリーブ油,じゃがいも,クスクス(パスタ),上白糖,白ごま	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,にんじん,ホールのトマト,キャベツ,きゅうり	7 (木) 4年生『ライオン・キング』 アフリカの大地が舞台になっているので、アフリカ料理にしました。 ジョロフライスは、トマト味のピラフのような料理です。『クスクス』は、北アフリカ発祥の粒状パスタで、世界最小のパスタともよばれています。 サラダには、カリカリに揚げた煎り大豆が入っています。
8 (金)	鶏南蛮うどん	菊花蒸し くだもの(みかん)		573	26.2	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏ひき肉,豚ひき肉	でんぷん,冷凍うどん,ごま油,生パン粉,もち米	たまねぎ,しょうが汁,にんじん,ねぎ,こまつな,しょうが,みかん	
11 (月)	ごはん	さばの竜田揚げ ツナと野菜の和え物 11箇首の眞流山汁		632	27.6	飲用牛乳,さば切身,ツナ缶,油揚げ,木綿豆腐,生わかめ	米,ごま油,でんぷん,白ごま,上白糖,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,洗いごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
12 (火)	ねぎ塩豚丼	千切りサラダ にがだんごの黒みつがけ		639	21.9	飲用牛乳,豚中肉	米,でんぷん,ごま油,白ごま,三温糖,サラダ油,白玉粉,小麦粉,黒砂糖,上白糖	にんにく,たまねぎ,生たけのこ,もやし,ねぎ,レモン,だいこん,キャベツ,にんじん,こまつな,あしたば粉末	11 (月) みどり学級【11びきのねこ】 おはなしの中に、さかながでてくるので、魚を使ったメニューにしました。さばはしょうが汁と酒、しょうゆ、ごま油の下味につけ込んで片栗粉をまぶして揚げます。また、和え物にはツナを入れました。 汁物は11びきにちなんで、『11種類』の食材を使用しました。
13 (水)	トマトといかのスパゲティ	豆乳ドレッシングサラダ くだもの(りんご)		601	26.4	飲用牛乳,豚ひき肉,レンズ豆(乾),いか,豆乳	スパゲティ,サラダ油,小麦粉,バター,上白糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールのトマト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご	
14 (木)	きなこトースト	ごまだれサラダ スコッチブロス		562	21.4	飲用牛乳,きな粉,ベーコン,鶏肉,ひよこ豆(乾)	食パン,マーガリン,三温糖,じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油,押麦	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,セロリ,にんにく,たまねぎ,だいこん	
15 (金)	チャーハン	秋の野菜チップス 豆腐の五目スープ		558	21.0	飲用牛乳,豚中肉,鶏卵,鶏肉,木綿豆腐	米,ごま油,じゃがいも,さつまいも,サラダ油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース(冷凍),れんこん,かぼちゃ,干しいたけ,たまねぎ,もやし,こまつな,しょうが	12 (火) 5年生【千と千尋の神隠し】 物語に『にがだんご』がでてきます。 給食では苦くならないように、あしたば粉を使ってみどり色の団子を作り、黒みつをかけます。 また、『千』にちなんで、野菜を千切りにしたサラダにしました。
18 (月)	上海焼きそば	ごまだれピーンズポテト くだもの(柿)		574	23.1	飲用牛乳,豚中肉,大豆	油,むし中華めん,じゃがいも,白ごま,三温糖,水あめ	たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),もやし,キャベツ,にんじん,にら,柿	
19 (火)	ごはん	魚のみそ幽庵焼き かきたま汁 糸こんにゃくの和え物		577	29.9	飲用牛乳,鮭切身,西京みそ,木綿豆腐,鶏卵,生わかめ	米,ごま油,糸こんにゃく,上白糖,サラダ油,でんぷん	ゆず,キャベツ,にんじん,こまつな,たまねぎ,ねぎ	
20 (水)	チキンカレーライス	海藻サラダ くだもの(りんご)		636	19.9	飲用牛乳,鶏肉,海藻ミックス,耐熱系寒天	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,上白糖,ごま油,白ごま	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,りんご	22 (金) 2年生【満月おどり大会】 おはなしの中に、『たぬき』が登場します。 たぬき汁とは、精進料理(動物性の食材を使わない)のひとつで、こんにゃくの入ったみそ汁です。 満月ゼリーは、月をあんずで、まわりをカルピスゼリーで固めて作ります。
21 (木)	ミルクパン	コロック ポイルキャベツ トマトスープ		648	24.3	飲用牛乳,豚ひき肉,ウインナー,鶏肉,ひよこ豆(乾)	ミルクパン,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく,セロリ,ホールのトマト	
22 (金)	肉豆腐丼	たぬき汁 満月ゼリー		566	23.0	飲用牛乳,豚中肉,木綿豆腐,油揚げ,粉寒天,乳酸菌飲料,赤みそ,白みそ	米,油,糸こんにゃく,上白糖,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,こまつな,洗いごぼう,だいこん,ねぎ,あんず(缶詰)	
25 (月)	メキシカンカレーピラフ	ポテトのカラフルサラダ ブルーベリーケーキ		612	19.0	飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,いか,鶏卵,牛乳調理用	米,バター,じゃがいも,上白糖,サラダ油,三温糖,小麦粉	たまねぎ,ホールコーン,赤ピーマン,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご,ブルーベリー,レモン	25 (月) 6年生【インサイド・ヘッド】 感情が色で表現されているので、カラフルな給食にしました。 きいろ→『カレー粉・コーン』むらさき→『ブルーベリー』みどり→『きゅうり・キャベツ・ピーマン』あか→『赤ピーマン』の食材を使います。
26 (火)	黒砂糖パン	魚のハーブパン焼き だいこんとかぶのサラダ 畑の下の野菜ポタージュ		618	27.4	飲用牛乳,メルルーサ,エダム粉チーズ,鶏肉,牛乳調理用,生クリーム	黒砂糖パン,パン粉,オリーブ,白ごま,三温糖,サラダ油,ごま油,じゃがいも,バター,小麦粉	パセリ,にんにく,だいこん,キャベツ,にんじん,セロリ,たまねぎ,かぶ,クリームコーン	
27 (水)	長崎ちゃんぽん	ジャンボシウマイ くだもの(早香…みかん×ほんかん)		570	26.7	飲用牛乳,豚中肉,焼き抜きかまぼこ,姫なると,いか,豚ひき肉	冷凍ちゃんぽん,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,しょうまいの皮	しょうが,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら,みかん,早香	
28 (木)	わかめとじゃこのごはん	ししゃものごま焼き 豚汁 もやしときゅうりの和え物		591	26.7	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,ししゃも,豚中肉,赤みそ,白みそ,木綿豆腐	米,白ごま,でんぷん,上白糖,ごま油,こんにゃく,さといも	きゅうり,もやし,洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	26 (火) 1年生【はたけのしたは おおさわぎ】 おはなしの中にでてくる野菜を使ったメニューです。 サラダには『だいこん』と『かぶ』を入れました。区別がつくように切り方を変えてサラダにします。ポタージュには、ミキサーにかけた『じゃがいも』と『にんじん』が入っています。
29 (金)	チキンライス	野菜スープ くだもの(みかん)		558	19.2	飲用牛乳,鶏肉,ベーコン,豚中肉	米,バター,油,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),にんじん,グリーンピース(冷凍),しょうが,キャベツ,こまつな,みかん	

※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。

※給食はありません。1日…2年生(社会科見学のため) 13~15日…みどり学級6年生(宿泊学習のため)