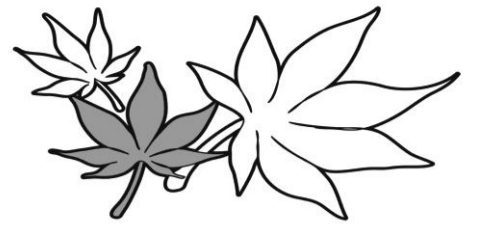




11月のこんだて



令和6年度

墨田区立錦糸小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	
		主食	のみもの	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの			体の調子をととのえるもの
1	金	中華丼	マーボーじゃがみかん	マーボーじゃがみかん	牛乳、ぶた肉、いかえび	米、油、さとう、くず粉、でんぷん、ごま油、押し麦	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ、みかん	577	22.8
5	火	麦入りごはん	さけのしょうが焼き、ごま酢あえ、かきたま汁	さけのしょうが焼き、ごま酢あえ、かきたま汁	牛乳、さけ、とうふ、たまご	米、さとう、でんぷん、ごま、押し麦	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、こまつな	585	27.3
6	水	田舎うどん	じゃがいもと大豆の磯辺揚げみかん	じゃがいもと大豆の磯辺揚げみかん	牛乳、とり肉、みそ、油あげ、だいず、青のり	うどん、油、でんぷん、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、みかん	559	24.6
7	木	まいたけおこわ	ししゃものごま焼きみそ汁	ししゃものごま焼きみそ汁	牛乳、とり肉、たまご、油あげ、ししゃも、みそ、とうふ	米、もち米、ごま、じゃがいも、さつまいも	まいたけ、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、こまつな	640	27.8
8	金	黒砂糖パン	いかのハンバーグ粉ふきいも、春雨スープ	いかのハンバーグ粉ふきいも、春雨スープ	牛乳、いか、たまご、ベーコン、ぶた肉	黒砂糖パン、油、春雨、パン粉、じゃがいも、でんぷん	セロリ、玉ねぎ、パセリ、ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、こまつな	542	29.1
11	月	おかかごはん	ごぼう入りつくねからしあえ、みそ汁	ごぼう入りつくねからしあえ、みそ汁	牛乳、削り節、だいず、とり肉、みそ、とうふ	米、ごま、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、押し麦	ごぼう、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ	623	28.1
12	火	チキンライス	もやしサラダ、タラのブイヤベース	もやしサラダ、タラのブイヤベース	牛乳、とり肉、たら、ベーコン	米、バター、油、ごま油、さとう、じゃがいも、ごま、押し麦	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、ねぎ	547	22.7
13	水	五目焼きそば	フルーツヨーグルトかけ	フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ぶた肉、えび、ヨーグルト	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉、はちみつ	玉ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、しいたけ、たけのこ、はくさい、ころもみかん缶、もも缶、パイ缶、りんご	582	25.0
14	木	麦入りごはん 昆布のふりかけ	肉じゃが、磯香あえ	肉じゃが、磯香あえ	牛乳、こんぶ、ぶた肉	米、さとう、ごま、じゃがいも、押し麦	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、はくさい、えのきたけ、ほうれん草	538	19.9
15	金	麦入りごはん	麻婆豆腐、中華サラダ、みかん	麻婆豆腐、中華サラダ、みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、とうふ	米、押し麦、油、ごま、くず粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ころもみかん、キャベツ、きゅうり、みかん	671	30.1
18	月	麦入りごはん	さばのみそ煮、おひたし、けんちん汁	さばのみそ煮、おひたし、けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり肉、とうふ	米、さとう、ごま油、じゃがいも、押し麦	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	592	27.3
19	火	スパゲティ ビーンズソース	ポテト入りサラダ、りんご	ポテト入りサラダ、りんご	牛乳、ぶた肉、チーズ、だいず	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも	セロリ、にんにく、玉ねぎ、コーン、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご	643	25.6
20	水	ミルクパン	フィッシュカレーコロケ、ポイルキャベツ、中華風コーンスープ	フィッシュカレーコロケ、ポイルキャベツ、中華風コーンスープ	牛乳、ぶた肉、たら、たまご、ベーコン	ミルクパン、油、小麦粉、じゃがいも、パン粉、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、しょうが、コーン、もやし、こまつな	639	27.1
21	木	五目中華 ごはん	白菜と肉団子のスープ、みかん	白菜と肉団子のスープ、みかん	牛乳、小町えび、ぶた肉、とり肉、ベーコン	米、ごま油、でんぷん、押し麦	しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、いんげん、玉ねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、みかん	563	21.8
22	金	五穀わかめ ごはん	和風厚焼き卵、ごまあえ、みそ汁	和風厚焼き卵、ごまあえ、みそ汁	牛乳、とり肉、たまご、とうふ、みそ	米、もちたかきび、ごま、もちきび、もちあわ、油、さとう	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ	590	26.6
25	月	パエリア	キャベツのレモンソースかけ、じゃがいものスープ	キャベツのレモンソースかけ、じゃがいものスープ	牛乳、とり肉、ツナ缶、えび、いか、ベーコン、生クリーム、チーズ	米、バター、油、さとう、じゃがいも、押し麦	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン	624	25.9
26	火	麦入りごはん	いかのあずま煮、キャベツとえのきのおひたし、豚汁	いかのあずま煮、キャベツとえのきのおひたし、豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、みそ、とうふ	米、油、でんぷん、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも、押し麦	しょうが、えのきたけ、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	643	28.4
27	水	ゼノワーズ トースト	トマトシチュー、糸こんにゃくサラダ	トマトシチュー、糸こんにゃくサラダ	牛乳、たまご、ベーコン、ぶた肉、ひよこ豆、チーズ	食パン、バター、さとう、ごま油、アーモンド、小麦粉、油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり	651	24.3
28	木	チャーハン	ニギスの南蛮焼き、ビーフンスープ	ニギスの南蛮焼き、ビーフンスープ	牛乳、ぶた肉、たまご、ニギス、ベーコン	米、ごま油、油、さとう、でんぷん、ピーン、押し麦	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、はくさい、こまつな	586	23.6
29	金	きつねうどん	ちくわと野菜のあえもの、レーズンスパイシーケーキ	ちくわと野菜のあえもの、レーズンスパイシーケーキ	牛乳、とり肉、油あげ、ちくわ、削り節、たまご	うどん、さとう、黒砂糖、油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、レーズン	675	26.0
30	土	カレーライス	大豆入りサラダ、つぶつぶオレンジゼリー	大豆入りサラダ、つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、ぶた肉、だいず、ゼラチン	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま、マンゴーチャツネ、押し麦	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、みかん缶	711	21.8

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭へのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作になむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

