



# 10 がつのごんたてよていひょう



## 今月のめあて…栄養を考えて食べましょう

## 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)	ひとくちメモ
1 (火)	チリビーンズサンド	もやしスープ ★元氣サラダ		556	23.6	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 鶏肉, ポークハム	コッペパン, マーガリン, 小麦粉, 油, 白ごま, 上白糖, ごま油	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ホールトマト, しょうが, もやし, こまつな, キャベツ, ホールコーン, きゅうり	★おはなし給食①『サラダでげんき』より、ハムの入った元氣サラダを作ります。
2 (水)	わかめうどん	マロニーのからし和え 大学芋		577	20.6	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 生わかめ	冷凍うどん, マロニー, 上白糖, 油, さつまいも, 三温糖, 水あめ, 黒ごま	たまねぎ, にんじん, しょうが, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	秋が旬のさつまいもを切って揚げ、たれをからめて大学芋を作ります。
3 (木)	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の和え物 豆腐ときこのみそ汁		588	30.6	飲用牛乳, 鮭, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 上白糖, でんぷん, 白ごま, ごま油	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, えのきたけ, なめこ(水煮), ねぎ	きのこは、食物せんいを多く含むので体の中をキレイにしてくれます。
4 (金)	マーボー丼	トックスープ くだもの(早生みかん)		662	28.1	飲用牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, 上白糖, でんぷん, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 干しいたけ, ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), だいこん, こまつな, たまねぎ, くだもの(みかん)	トックは、もちもちした食感がおいしい韓国のもちです。煮てもくずれにくいのでスープに最適です。
7 (月)	カレーうどん	もやしときゅうりの和え物 黒糖ケーキ		581	23.3	飲用牛乳, 豚中肉, 油揚げ, 牛乳調理用, 鶏卵	油, 上白糖, でんぷん, 冷凍うどん, 白ごま, ごま油, 黒砂糖, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, きゅうり, もやし	黒糖ケーキは、黒砂糖を使った素朴な味わいのケーキです。
8 (火)	昆布ごはん	★焼きししゃも ごま和え だんご汁		559	24.6	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 細切昆布, 豚中肉, 白みそ, 赤みそ, ししゃも	米, 油, 糸こんにゃく, 三温糖, 白ごま, 上白糖, サラダ油, 小麦粉	洗いごぼう, にんじん, キャベツ, もやし, ほうれんそう, だいこん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな	★おはなし給食②『やきざかなののろい』より、焼きししゃもを作ります。
9 (水)	コーンピラフ	スペイン風オムレツ たららのフイヤベース		573	27.7	飲用牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏卵, 牛乳調理用, 生クリーム, たらら	米, バター, オリーブ油, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム(水煮), ホールコーン, にんじん, グリンピース(冷凍), パセリ, にんにく, セロリ, ホールトマト	スペイン風オムレツには、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコンの具が入っています。
10 (木)	きなこ揚げパン	ジャーマンポテト キャベツスープ		598	19.1	飲用牛乳, きな粉, ベーコン	マーガリンパン, 上白糖, 油, バター, じゃがいも	たまねぎ, さやいんげん, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな, もやし	人気のきなこ揚げパンです。高温でさっと揚げて、きなこ砂糖、塩を合わせたものをまぶします。
11 (金)	高野豆腐のそぼろ丼	田舎汁 くだもの(梨)		574	25.5	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 油, 上白糖, こんにゃく	しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), さやいんげん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, たまねぎ, 果物(梨)	高野豆腐は、豆腐を凍らせ低温で熟成させた後、乾燥させたもので、カルシウムや鉄を多く含みます。
15 (火)	五目おこわ	いかのかりん揚げ すまし汁		557	26.7	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いか, 木綿豆腐	米, 押麦, もち米, 白ごま, 油, でんぷん	干しいたけ, 洗いごぼう, にんじん, さやいんげん, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	いかのかりん揚げは、みりん、しょうゆ、酒、しょうが汁につけこみ、でんぷんをまぶして揚げます。
16 (水)	ジャンバラヤ	ポトフ ★パンブキンパイ		564	19.7	飲用牛乳, ポークハム, チョリソーソーセージ, いか, ベーコン, ウインナー, 生クリーム, 鶏卵	米, バター, 油, じゃがいも, 三温糖, パイシート	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, ピーマン, にんじん, しょうが, キャベツ, かぼちゃ	★おはなし給食③『ハリー・ポッターと賢者の石』より、パンブキンパイを作ります。
17 (木)	★トマトソーススパゲティ	じゃが芋のハニーサラダ くだもの(温州みかん)		643	24.7	飲用牛乳, 豚ひき肉, レンズまめ, 粉チーズ	スパゲティ, 油, 上白糖, バター, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム(水煮), きゅうり, キャベツ, 果物(みかん)	★おはなし給食④『スパゲッティがたべたいよう』より、トマトソーススパゲティを作ります。
18 (金)	麦入りごはん	あじの塩焼き 真汁 キャベツの南蛮風		572	27.1	飲用牛乳, あじ, 豚中肉, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, ごま油	キャベツ, にんじん, 洗いごぼう, だいこん, えのきたけ, ねぎ	呉汁の『呉』とは、大豆をすりつぶしたという意味です。
21 (月)	ごはん	さばのごまみそがけ 干草和え のっぺい汁		618	27.8	飲用牛乳, さば, 赤みそ, 鶏卵, 油揚げ, 豚中肉, 豆腐	米, 油, 上白糖, でんぷん, 白ごま, こんにゃく, じゃが芋	しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ	のっぺい汁は、新潟県、佐賀県など日本の様々な場所で作られている郷土料理です。
22 (火)	★しょうゆラーメン	ビーンズポテト くだもの(りんご…シナノスイート)		560	21.4	飲用牛乳, 豚中肉, 生わかめ, 大豆	冷凍ちゃんぽん, 油, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, もやし, ねぎ, 果物(りんご)	★おはなし給食⑤『きゃべたまたんていぎょうれつラーメンのひみつ』より、しょうゆラーメンを作ります。
23 (水)	たこめし	小イワシのから揚げ 大平		574	29.9	飲用牛乳, 油揚げ, まだこ, 鶏肉, 木綿豆腐, 小イワシ	米, でんぷん, 油, こんにゃく, さといも, 三温糖	にんじん, しょうが, しょうが, 洗いごぼう, れんこん, だいこん, 干しいたけ, こまつな	5-1校内研究授業の内容に合わせて、広島県にちなんで献立にしました。三原市では昔からタコがよく捕れていて、漁師さんがとれたタコをごはんに炊き込んで食べていたそうです。小イワシは、広島県で昔から親しまれている魚で、カタクチイワシを小イワシと呼んでいます。大平は、お祭りなど人がたくさん集まる時によく食べられている煮物です。
24 (木)	ジャムコッペ	ひよこ豆のクリームシチュー ツナサラダ		615	24.0	飲用牛乳, 牛乳調理用, ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆, 生クリーム, ツナ缶	コッペパン, いちごジャム, マーガリン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, 白ごま, 上白糖, ごま油	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), キャベツ, きゅうり, ホールコーン	ひよこに形が似ていることから、『ひよこ豆』という名前がついたそうです。
25 (金)	親子丼	真沢山汁 くだもの(柿)		616	26.2	飲用牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 油, 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), だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, 果物(柿)	給食の親子丼は、たまごをスクランブルエッグのようにしてから、煮た具と合わせて、ふんわりと仕上げます。
28 (月)	ソース焼きそば	スパイシー豆 かきたま汁		560	27.3	飲用牛乳, 豚中肉, あおのり, 細かい割り節, 煎り大豆, 木綿豆腐, 鶏卵	むし中華めん, 油, でんぷん	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, なら	スパイシー豆は、塩と4種類のスパイスを合わせたものを、揚げた煎り大豆にまぶします。
29 (火)	ガーリックトースト	★トマトシチュー ごまだれサラダ		566	21.6	飲用牛乳, ベーコン, 豚角切肉, ひよこ豆	食パン, マーガリン, 白ごま, 上白糖, ごま油, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, セロリ, たまねぎ, ホールトマト	★おはなし給食⑥『ぎょうれつのできるすうぶやさん』より、トマトシチューを作ります。
30 (水)	鮭わかめごはん	野菜のかわりソースがけ 車麩と野菜の旨煮		561	21.9	飲用牛乳, 鮭, 炊き込みわかめ, 鶏肉, 角切昆布	米, 白ごま, 上白糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 焼きふ(車ふ)	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, 洗いごぼう, こまつな	旬の秋鮭を焼いてほぐし、鮭わかめごはんをつくりまします。
31 (木)	★カレーライス	海藻サラダ オレンジゼリー		649	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	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, みかんジュース	★おはなし給食⑦『カレーライスはこわいぞ』より、人気のカレーライスです。

※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

※3(木)…3年生(社会科見学のため) ※21(月)…1年生(生活科見学のため)

※24(木)…6年生(社会科見学のため)

### ★おはなし給食とは??

おはなし給食は、緑小学校の図書室にある本の中に出てくる料理や、本にちなんだものを献立に入れ、合わせてその本を紹介していくというものです。

図書室に本の紹介コーナーがあるので、ぜひ読んでみてください。(貸し出し中の場合もあり)