

日	曜	献立名		牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品
		主食	おかず・デザート					
1	金	小松菜あんかけ焼きそば	全粒粉のきらず揚げ	○	【かみかみ・地産地消メニュー】おからを使ったきらず揚げをポリポリよくかんで。小松菜はもちろん江戸川産ですよ。	豚肉 おから きな粉 豆乳 バン 豆腐 卵	中華めん 揚げ油 砂糖 片栗粉 ごま油 全粒粉 黒砂糖	ヨカ コク 干しいたけ 人参 きくらげ もやし 小松菜 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 みかん
4	月	ひよこ豆のドライカレー	ポテトのバリバリサラダ	○	白と黒の2色の寒天が混ざった手作りのデザートは、まるでオセロゲームのようです。	豚肉 とり肉 牛乳 ひよこ豆 粉寒天 あずき	米 麦 揚げ油 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	ヨカ コク 切り玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり みかん
5	火	野沢菜チャーハン	わかさぎのチリソース	○	長野県の野沢温泉がある野沢地区の代表的な漬物、チャーハンに。かみかみメニューのわかさぎと一緒にどうぞ。	ツナ ツナ わかさぎ ハム とり肉 卵	米 麦 揚げ油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 野沢菜 コク ヨカ ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ 卵 小松菜 早香
6	水	ガーリックトースト	ミートボールと大豆のトマトシチュー	○	シチューに入ったミートボールは給食室の手作りですよ。意外と人気のあるサラダも一緒に残さず食べましょう。	大豆 とり肉 おから ひじき	食パン マガリツ 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	コク 玉ねぎ 人参 切干大根 もやし きゅうり キャベツ りんご
7	木	とりごぼうピラフ	ホキのオーロラ焼き	○	鍋物だけでなくいろいろな料理に使える冬野菜の白菜です。白菜とグレープフルーツにはかぜ予防のビタミンCがたっぷり。	とり肉 ホキ ツナ 卵 バン とり肉 牛乳	マカリツ 米 麦 揚げ油 小麦粉 マネー バン粉 砂糖 ごま油 でん粉	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 グレープフルーツ
8	金	五穀ごはん 手作りなめたけ	豆腐のピリ辛ねぎソース	○	【行事食】折れたり曲がったりした針を、最後は柔らかい豆腐などの柔らかいものに刺して供養する行事にちなんで、豆腐です。	豆腐 揚げ油 あげみそ	米 麦 赤米 きび あわごま 砂糖 片栗粉 春雨 じゃがいも	えのき草 唐辛子 ヨカ コク ねぎ 干しいたけ きくらげ だけのご人参 もやし 小松菜 玉ねぎ みかん
11	月	広島菜めし	ワニのフライ	○	【郷土料理】県の名前がつく漬物をご飯に。広島では〇〇のことをワニと呼ぶそうです。広島のはワニも金平に使いました。	サメ みそ とり肉 油あげ	米 麦 揚げ油 小麦粉 片栗粉 バン粉 ごま油 砂糖 さつまいも さといも ツナ	人参 広島菜 ヨカ コク ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ
12	火	きび入りごはん ゆず大根	あげじゃがのそぼろ煮	○	ゆずの皮の油には、抗菌作用があります。ちよっぴり大人な味のゆずの皮を使った漬物でごはんをしっかりと食べましょう。	とり肉 生揚げ みそ	米 きび 砂糖 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 ツナ	大根 ゆず 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 白菜 みかん
13	水	白菜の八宝どん	大豆とじゃこのみつがらめ	○	【季節の献立】冬野菜の白菜を使い、8種類の具を入れた丼料理です。野菜の栄養は、あんかけにも溶けだしています。	豚肉 エビ イカ 大豆 ツナ 卵	米 麦 揚げ油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	コク ヨカ 人参 干しいたけ 玉ねぎ きくらげ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー 卵 ねぎ 大根 早香
14	木	セサミハニートースト	かみかみごぼうスナック	○	【かみかみメニュー】ごぼうに味をつけて片栗粉をまぶして油で揚げた、スナック感覚で食べられるメニューです。よくかんでね。	青大豆 卵 ツナ ハム とり肉 牛乳 粉チーズ	パン はちみつ ごま マガリツ 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 米粉	ごぼう 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ 卵 えのき草 卵 しめじ
15	金	麦ごはん かつおの角煮	お豆腐入り和風オムレツ	○	【地産地消メニュー】江戸川区の小松菜を定番のごまあえに。汁のじゃがもちば、給食室の手作りです。	かつお 卵 豆腐 おから 卵 みそ 油あげ	米 麦 砂糖 水あめ 揚げ油 ごま じゃがいも 片栗粉	ヨカ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 卵 大根 ねぎ
18	月	ツナと小松菜のごはん	さばの水煮バーグ	○	【地産地消メニュー】江戸川区の小松菜を、混ぜご飯と炒めものに。江戸川区の自慢の味を味わって食べてください。	ツナ さば 水煮 豆腐 豚肉 とり肉 おから 卵 卵 みそ	米 麦 揚げ油 バン粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 コク 玉ねぎ トマト 大根 えのき草 ねぎ りんご
19	火	きび入りご飯 奈良漬納豆	かしわのすき焼き煮	○	【郷土料理】奈良県の伝統的な漬物を給食に。関西ではとり肉をかしわと言います。三輪すけめん発祥の地も奈良県です。	納豆 とり肉 豆腐	米 きび 砂糖 しらたき そうめん	人参 奈良漬 小松菜 切干大根 干しいたけ 春菊 白菜 ねぎ 大根 玉ねぎ
20	水	麦ごはん	銀さわらのおろしづけ	○	春に花が咲き、菊に葉が似ている「春菊」は冬野菜。のどや鼻を元気にしてくれるカロテンが豊富な野菜です。	銀さわら 豚肉 豆腐 油あげ みそ	米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも ごま ツナ	ヨカ 大根 小松菜 春菊 人参 キャベツ 干しいたけ ごぼう ねぎ みかん
21	木	ほうとう	ししゃもの焼き南蛮づけ	○	【行事食・郷土料理】22日の冬至にちなんだかぼちゃの入った山梨県の「ほうとう」です。デザートは山梨銘菓の信玄もちです。	とり肉 みそ ししゃも 豆乳 きな粉	ほうとう 砂糖 揚げ油 じゃがいも ごま 片栗粉 白玉粉 黒砂糖 水あめ	人参 大根 かぼちゃ えのき草 しめじ 白菜 ねぎ ヨカ 唐辛子 コク
22	金	ツナピラフ	レバーソースカツ	○	【リザーブ給食】 Feランチ	ツナ 牛乳 バン 豚肉 おから 豆乳	揚げ油 米 麦 小麦粉 片栗粉 バン粉 砂糖 全粒粉 小麦胚芽 黒砂糖	玉ねぎ 人参 コク ヨカ もやし 小松菜 干しぶどう
		ツナピラフ	キャベツ入りお魚メンチ	○	【リザーブ給食】 DHAランチ	ツナ 卵 とり肉 豚肉 きな粉 豆乳	揚げ油 米 麦 小麦粉 片栗粉 バン粉 ごま 砂糖 黒砂糖 オートミール マグロ	玉ねぎ 人参 えのき草 キャベツ もやし 小松菜

今月の平均：エネルギー⇒595kcal たんぱく質⇒24.3g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

※江戸川区の栄養計算システムの更新に伴い10月から、現時点でもっとも正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値による計算となり、エネルギーが低く算出される傾向があります。給食の内容や摂取量は今までと変更はありませんので、ご承知おきください。

12月の目標 寒さに負けない体をつくろう

○冬の食べものを知りましょう。

○寒さに負けない食事をしよう。

かぜをひきやすい季節になりました。みどりの仲間の食べものには、かぜに負けない体を作る栄養がいっぱい入っています。

野菜をたくさん食べることができて、体も温まる具たくさんスープや、鍋料理はいかがでしょう。特に、鍋料理は家族の団らんにもなるのでお勧めです。また、スープには具材のうま味と野菜の栄養がたくさん溶け出ているので、スープまでしっかり味わってください。



22日はリザーブ給食です

2学期最後の給食は、リザーブ給食です。主菜とデザートが違う2種類のランチセットから、食べたいと思う方を選んで、事前に予約(リザーブ)します。さあ、どちらのランチにするか、今のうちから考えておきましょう。

冬至献立

21日は、冬至献立です。昔から冬至に、かぼちゃ料理を食べて、ゆず湯に入り、冬の健康をお祈りする習慣があります。かぼちゃが入った山梨県の郷土料理「ほうとう」と、山梨銘菓の「信玄餅」を給食用にアレンジしました。真夏の太陽をたっぷりあびて育った栄養満点なかぼちゃは、かぜの予防にぴったりです。

お家では、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って、健康をお祈りしましょう。

