

令和5年 11月給食よていこんだてひょう 家庭数

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 鳴海 安希子

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 | ひとくちメモ | あか | きいろ | みどり | 1人ばく質食塩 |
|------|---|----|---|---|---|---|-----------------------------|
| | | | | 血や肉になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | |
| 1 水 | こまつなごはん いかバーグ 荳わかめと大根のあえ物 じゃが玉みそ汁 りんご | ○ | いかバーグは、ひき肉といかのすり身を使ったハンバーグです。給食室で手作りをしました。 | ツナ いか とり肉 おから 荳わかめ 生揚げ みそ わかめ | 米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも | こまつな にんにく 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり もやし コーン ねぎ りんご | 576 kcal 26.9 g 2.9 g |
| 2 木 | 菊花ごはん さけのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐のかきたま汁 菊花みかん | ○ | もみじ焼きは73℃にすりおろした人参を混ぜ、もみじのような色に見立てたものです。 | とり肉 油揚げ さけ わかめ 豆腐 たまご | 米 麦 さとう マヨネーズ ごま | 干し椎茸 きくの花 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 えのき ねぎ みかん | 593 kcal 26.7 g 2.0 g |
| 6 月 | 麦ごはん だしがらふりかけ 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きこのみそ汁 | ○ | 【みんなの給食】給食からSDGsを考えよう！今回は、食材廃棄を少なくすることを心掛けた献立にしました。 | 大豆 とり肉 おから ひじき 油揚げ みそ | 米 麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき しいたけ 大根 白紙 ねぎ | 605 kcal 21.2 g 2.4 g |
| 7 火 | 麦ごはん 五目たまご焼き ツナとコーンの磯和え 豚汁 柿 | ○ | 柿は秋が旬の果物です。柿には「甘柿」と「渋柿」があり、渋柿は干し柿として加工されることが多いです。 | とり肉 豆腐 たまご ツナ のり 豚肉 油揚げ みそ | 米 麦 油 さとう じゃがいも | 人参 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ 柿 | 578 kcal 25.0 g 2.1 g |
| 8 水 | 家常豆腐丼 小松菜とたまごの中華スープ さつまいものごま団子 | ○ | 今が旬のさつまいもを使ったごま団子は給食室で手作りをしました。甘いさつまいもとごまの香りがよく合います。 | 豚肉 生揚げ みそ とり肉 たまご 豆乳 | 米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも 栗 ごま はちみつ | しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ チンゲン菜 えのき 小松菜 | 640 kcal 24.2 g 2.3 g |
| 9 木 | 手作りウインナーロール ガーリックポテトビーンズ アーモンドサラダ ABCスープ | ○ | ウインナーロールは、パン生地から給食室で手作りをしました。パン生地に豆腐を使うことで、ふわふわの生地になります。 | ウインナー 豆腐 大豆 | 小麦粉 さとう はちみつ 油 でん粉 じゃがいも アルファベット7加工 | 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ コーン | 581 kcal 22.2 g 2.4 g |
| 10 金 | おいもの炊き込みごはん かつおの竜田揚げ もやしのアーモンド和え 呉汁 りんご | ○ | カツオは春と秋が旬です。秋のカツオは「戻りカツオ」と呼ばれ、脂が乗っていて、こってりとした味わいです。 | 油揚げ かつお 生揚げ みそ 大豆 わかめ | 米 麦 油 さとう さつまいも でん粉 油 アーモンド粉 じゃがいも | 干し椎茸 しょうが にんにく きゅうり 人参 キャベツ もやし 大根 えのき ねぎ 小松菜 りんご | 597 kcal 28.4 g 2.7 g |
| 13 月 | じゃこチャーハン レバーのにんにく揚げ れんこんサラダ じゃがいもと豆腐の中華スープ オレンジ | ○ | じゃこのにんにく揚げは、にんにくたっぷりの特製ダレで味付けをしました。チャーハンと一緒に刊刊食べましょう。 | とり肉 じゃこ たまご 豚肉 豆腐 わかめ | 油 米 麦 でん粉 さとう ごま油 じゃがいも | 人参 ねぎ にんにく れんこん きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 小松菜 オレンジ | 591 kcal 25.4 g 2.8 g |
| 14 火 | 麦ごはん さけと小松菜のふりかけ じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 みかん | ○ | じゃがいものそぼろ煮は給食室の大きな釜でじっくり煮込み、野菜やお肉などのうま味がたっぷりの一品です。 | さけ とり肉 生揚げ 豆腐 油揚げ みそ わかめ | 米 麦 ごま 油 さとう でん粉 こんにゃく じゃがいも | 小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 えのき ねぎ みかん | 584 kcal 24.1 g 2.3 g |
| 15 水 | 小松菜ガーリックライス スコッチエッグ カラフルサラダ スコッチブロス | ○ | 【世界の料理・イギリス】今月の世界の料理は、イギリスです。スコッチエッグは、野菜や卵が入った具沢山の「ブ」です。 | 豚肉 とり肉 たまご ずら 白いんげん豆 | 米 麦 油 パン粉 オリーブ油 小麦粉 さとう じゃがいも | にんにく 小松菜 コーン 玉ねぎ キャベツ パプリカ にんじん きゅうり セロリ しめじ かぶ | 586 kcal 22.9 g 2.1 g |
| 16 木 | 麦ごはん 鉄火みそ わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁 | ○ | 豆腐を使ったすいとんは給食室で手作りをしました。小麦粉と豆腐を練り合わせて作りました。 | 大豆 みそ わかさぎ 豚肉 とり肉 荳わかめ 豆腐 さつまいも | 米 麦 油 さとう 水あめ ごま でん粉 さつまいも 小麦粉 こんにゃく | ごぼう しょうが にんにく 人参 れんこん さやいんげん 大根 白菜 しめじ ねぎ 小松菜 | 594 kcal 22.6 g 2.2 g |
| 17 金 | チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー 人参とツナのレモンドレッシングサラダ パナナ | ○ | クラムチャウダーは、えびやあさりの魚介のうま味がたっぷりのクリームスープです。野菜もたっぷりで、刊刊食べましょう。 | 豚肉 チーズ 白いんげん豆 とり肉 豆乳 あさり 牛乳 ツナ レンズ豆 | 胚芽コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも 米粉 バター さとう | にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン セロリ 人参 キャベツ きゅうり レモン汁 パナナ | 603 kcal 28.8 g 2.6 g |
| 18 土 | カレーライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト | ○ | 音楽会では、練習の成果を發揮できましたか？頑張ったみなさんのために、人気のカレーです。刊刊食べましょう。 | とり肉 ツナ ヨーグルト | 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも マーガリン さとう | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 | 614 kcal 21.2 g 1.7 g |
| 21 火 | 江戸ちゃん焼きそば ししゃもの青のり揚げ 中華サラダ 小松菜白玉ポンチ | ○ | 【小松菜一斉給食】江戸川区内で毎年恒例の小松菜給食です。小松菜たっぷりの献立になっています。 | 豚肉 青のり ししゃも 豆腐 | 油 蒸し中華麵 さとう でん粉 ごま油 小麦粉 ごま 白玉粉 | しょうが 干し椎茸 にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ コーン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご | 582 kcal 24.6 g 1.9 g |
| 22 水 | とり肉ときのこのピラフ いかのチーズ入りふわふわ揚げ カレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ | ○ | きのこは秋が旬の食材です。今回はピラフに2種類のきのこを使用していました。どんなきのこが使われているでしょう。 | とり肉 いか チーズ たまご 青のり 豚肉 レンズ豆 | 油 マーガリン 米 麦 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも | コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 きゅうり しめじ キャベツ ブロッコリー | 584 kcal 26.1 g 1.9 g |
| 24 金 | 麦ごはん さばのみそ煮 小松菜と白菜のごまおほか和え わかめのかきたま汁 みかん | ○ | 【和食の日】11/24は「和食の日」です。和食は日本が誇る文化の1つです。いつもより濃いめにしただしをよく味わってみましょう。 | さば みそ おほか 豚肉 豆腐 たまご わかめ | 米 麦 さとう ごま じゃがいも でん粉 | しょうが 白菜 人参 もやし 小松菜 えのき 玉ねぎ 大根 みかん | 576 kcal 26.8 g 1.9 g |
| 27 月 | 麦ごはん のりじゃこふりかけ とり肉の香味焼き 野菜炒め わかめとじゃがいものみそ汁 りんご | ○ | とり肉の香味焼きは、にんにくやしょうが、ねぎを使用したタレで下味をつけ、パン粉をまぶして焼き上げました。 | おほか じゃこ のり とり肉 豚肉 生揚げ | 米 麦 さとう パン粉 油 ごま油 じゃがいも | しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 黒さくらげ パプリカ 大根 玉ねぎ えのき りんご | 574 kcal 26.4 g 2.3 g |
| 28 火 | 長崎ちゃんぽん たらの長崎天ぷら 小松菜と白菜のお浸し かんころもち | ○ | 【郷土料理・長崎県】今月の郷土料理は長崎県です。長崎県で親しまれている、料理を献立に取り入れました。 | 豚肉 かまぼこ いか えび 豆乳 たら おほか | ちゃんぽん麵 油 小麦粉 でん粉 さとう さつまいも マーガリン | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 白菜 小松菜 | 575 kcal 27.4 g 2.4 g |
| 29 水 | セサミハニートースト 肉団子入りトマトシチュー フレンチサラダ ひとくちパン耳ラスク | ○ | パンの耳は、パン屋さんが無料で提供してくれています。油でサッと揚げ、きな粉をまぶしてラスクにしました。 | 白いんげん豆 とり肉 きな粉 | 食パン はちみつ ごま マーガリン 油 じゃがいも でん粉 小麦粉 さとう | にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ コーン きゅうり | 587 kcal 20.3 g 2.0 g |
| 30 木 | 麻婆豆腐丼 中華サラダ オセロ寒天 | ○ | オセロ寒天は、白と黒の寒天を作りました。それぞれ、何味の寒天かみなさんはわかりますか？ | 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 粉寒天 あずき | 米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ごま 黒糖 | にんにく しょうが 干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小松菜 もやし みかん缶 | 625 kcal 23.3 g 1.8 g |

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

11月の目標 感謝の気持ちを込めて食事やあいさつをしましょう

感謝の心を大切に

●日頃、給食に関わってくれている人々に感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

●食べものに関わる全ての人の気持ちを考え、できるだけ残さず食べよう。



11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

