



							52				栄養士 齋藤 沙菜
日/曜	牛乳 など	こんだて 主食	がい おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	おもな ざいりょう きいろ ^{熱やカの} もとになる	みどり 体の調子をととのえる	深皿	もりつけ ブルー (小)	ピンク (大)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
2 月	á	ごはん	曜台産スケソウダラのたったあげ こまつなのおかかあえ にくじゃが	★飲用牛乳,スケソウダラ, かつお節,豚こま	精白米,粒麦,でん粉,米 粉,油,白ごま,ごま油, じゃがいも,しらたき,三 温糖	しょうが,こまつな,キャベ ツ,もやし,にんじん,干し 椎茸,たけのこ,玉葱,さや いんげん	さかな あえも の	ごはん	にもの	587 kcal 27.1 g 14.8 g 1.4 g	先月の天然のぶりに引き続き、北海道の東部 知床半島にある羅臼町でとれたスケソウダラ を提供します。魚屋さんから品質の高い曜臼 町の水産物としてご紹介いただき、竜田揚げ にします。
3 火	Á	ガーリックフランスパン	ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ くだもの (バナナ)	★飲用牛乳,まぐろ缶詰,豚 こま,大豆,★粉チーズ	★フランスパン,★パ ター,油,さとう,じゃがい も	にんにく,パセリ,ホール コーン,ブロッコリー,キャ ベツ,にんじん,玉葱,マッ シュルーム,トマト缶詰,★ パナナ	パン バナナ	サラダ	ルゥ	605 kcal 25.0 g 26.9 g 2.3 g	パン屋さんから納品した大きいフラン スパンに、にんにくとバターを塗って カリカリに焼き上げます。
4 水	É	キムチチャーハン	レバーかりんあげ はるさめサラダ ニラたまスープ	★飲用牛乳,豚こま,レンズ 豆,豚レバー,まぐろ缶詰, 絹ごし豆腐,★たまご	油,精白米,粒麦,ラード, でん粉,上新粉,緑豆はる さめ,ごま油,さとう,ごま		ごはん レバー	サラダ	スープ	564 kcal 24.1 g 22.5 g 2.6 g	
5 木	É	ぶたどん	いそかあえ みかんのクラッシュかんてん	★飲用牛乳,豚こま,なると (卵無),生わかめ,しらす 干し,きざみのり,粉寒天	精白米、粒麦、油、レらたき、車麩、三温糖、でん粉、ごま、さとう	干し椎茸,にんじん,玉葱, グリンピース,もやし,えの きたけ,こまつな,オレンジ ジュース,みかん缶,みかん 缶汁,ナタデココ	ごはん あん	デザート	あえもの	593 kcal 23.4 g 15.0 g 1.7 g	
6 金	á	ごはん	たまごのからくさやき ひじきのにもの きのこじる くだもの(紅マドンナ)	★飲用牛乳,鶏ひき肉,木綿豆腐,★たまご,鶏こま,ひ じき,油揚げ,大豆,赤みそ, 白みそ	精白米,油,さとう,ごま 油,つきこんにゃく,三温 糖	めじ,えのきたけ,まいた け,黒きくらげ,たけのこ, ねぎ,★紅マドンナ	たまご にもの	ごはん	汁もの	609 kcal 26.9 g 20.5 g 2.5 g	しめじ、えのき、まいたけ、きくらげ の4種類のきのこを使って、うま味 たっぷりのきのご汁を提供します。く だものは、旬の質の高い「紅マドン ナ」を提供します。
9	É	Milk Bread [English給食(世界料理)]	shepherd's pie Scoch Broth Orange	★飲用牛乳,豆乳,豚ひき 肉,レンズ豆,ベーコン,豚 こま	★ミルクパン,じゃがい も,オリーブ油,油,米粉, 押麦,アルファベットマ カロニ	玉葱,セロリー,にんじん, キャベツ,こまつな,オレン ジ	パイ	パン	スープ	584 kcal 23.9 g 24.5 g 2.9 g	イングリッシュキャラバンの日に伴い、イン グリッシュ給食です。主葉には、ハリーボッ ターの物語にも出てくるイギリス料理の shepherd's pie(シェバードバイ)が登場し ます。
10 火	É	ECSbowl (ていやきチキン丼) 6 – 1代表	こまつなのごまあえ りきゅうじる	★Egg,Chicken,Seaweed ★飲用牛乳,油揚げ,生揚 げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,油,さとう, 三温糖,白すりごま,ごま 油,板こんにゃく,じゃが いも,ねりごま	ಸಿ ಕ್	ごはん たまご とりに く	あえも の	汁もの	626 kcal 27.7 g 24.5 g 2.6 g	10日、11日は6年生が英語の授業で考えた オリジナル料理が登場します。 ECSBowlは、Egg・Chicken・Seaweedを 使った料理で、イメージはてりやきチキン丼 です。
11 水	Á	POCbowl (チキンとほうれん草の トマトチーススパケッティ) 6 - 2代表	フレンチツナサラダ キャラメルナッツボテト	Chicken,★Cheese,飲用 牛乳,ベーコン,まぐろ缶詰	スパゲッティ,油,オリー ブ油,小麦粉,三温糖,さつ まいも,さとう,★パター, ★アーモンド	Spinach, Onion, パセリ, にんにく, にんじん, トマトジュース, トマト缶詰, マッシュルーム,ホールコーン, きゅうり, キャベツ, レモン	めんソース	いも	サラダ	632 kcal 24.7 g 23.8 g 1.4 g	POCbowlid、Popeye・Onion・Chiken& Cheeseで、ほうれん草を食べるとパワーを 出すセーラー服姿のポバイをイメージした料 埋です。トマト味でリゾットやスパゲッティ にも合うということで、スパゲッティ料理と して登場させます。
12 木	Á	こまつなごはん	きびなごのからあげ はくさいとさつまいものサラダ ぶたにくとだいこんのビリからみそしる	★飲用牛乳,八厶,油揚げ, ★きびなご,かつお節,豚こま,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,油,三温糖, 白ごま,でん粉,さつまい も,ごま油,さとう	こまつな,しょうが,にんに く,はくさい,にんじん,だ いこん,はくさいキムチ	さかな あえも の	ごはん	みそしる	563 kcal 25.7 g 19.5 g 2.6 g	
13 金	Á	シーフードピラフ	サモサ 【世界の料理(インド)】 ミネストローネ	★飲用牛乳,ベーコン,むき エビ,イカ,豚ひき肉,鶏こ ま,白いんげん豆,★粉チー ズ	油,★バター,精白米,粒 麦,ジャンボ餃子の皮, じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱, キャベツ,ホールコーン,ト マトジュース,トマト缶詰	ピラフ	サモサ	スープ	560 kcal 22.3 g 17.2 g 1.9 g	サモサとは、インド料理で手軽に楽し める軽食の一つです。小麦粉で作った 皮で、じゃがいもをベースにスパイス を利かせた具材を三角に包み、油で揚 げたものです。
16 月		えびクリームライス	サイコロサラダ りんごの食べ比べ	★飲用牛乳,鶏こま,むきエ ビ,白いんげん豆,★牛乳・ 調理用,豆乳,★生クリー ム,凍り豆腐,ボンレスハム	ター,小麦粉,でん粉,じゃがいも,さとう,ごま油,ごま		ライス ソース	りんご	サラダ	643 kcal 24.6 g 22.6 g 2.1 g	皮の色が異なる2種類のりんごの食べ 比べをします。皮にも栄養があるの で、皮ごと食べます。
17 火	É	こぎつねごはん	本さわらのてりやき こまつなのおかかマヨあえ かきたまじる	★飲用牛乳,油揚げ,鶏ひき 肉,さわら,かつお節,木綿 豆腐,★たまご	ま,マヨネーズ(卵無), でん粉	にんじん,干し椎茸,まいた け,さやいんげん,しょう が,こまつな,キャベツ,も やし,玉葱,えのきたけ,ね ぎ	さかな あえもの	ごはん	汁もの	556 kcal 29.2 g 21.0 g 2.1 g	魚屋さんから質の高い「本さわら」を 仕入れて、照り焼きにします。
18 水	É	てづくり オニオンベーコンバン	ビーンズサラダ クラムチャウダー くだもの(みはや)	★飲用牛乳,豆乳,★たま ご,ベーコン,大豆,★あさ り,ベビーほたて,★牛乳・ 調理用,豆乳	粉	ツ,きゅうり,にんじん,え だまめ,パセリ,オレンジ	パン くだも の	サラダ	スープ	552 kcal 25.1 g 20.7 g 1.8 g	東小岩小の調理室で小麦粉から手作り のパンを作ります。玉ねぎとベーコン を中に入れて、1つ1つ丸めたパンで す。
19 木	É	マーボーどん	ワンタンいりサラダ カルピスフルーツポンチ	★飲用牛乳,豚ひき肉,大 豆,赤みそ,木綿豆腐,粉寒 天,★カルピス	精白米,粒麦,油,さとう, ごま油,でん粉,オリーブ 油,ごま,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,干し椎茸, 玉葱,たけのこ,にんじん,ね ぎ,グリンピース,キャベツ, きゅうり,もやし,みかん缶,★ パイン缶,★もも缶,みかん缶 汁	ごはん あん	フルー ツ	サラダ	631 kcal 24.3 g 19.7 g 2.2 g	
20		こまつなしらすごはん	さかなのゆずみそやき ごもくきんびら かぼちゃじる	さかな,赤みそ,かつお削り 節,油揚げ,白みそ	板こんにゃく	げん,だいこん,えのきた け,はくさい,西洋かぼ ちゃ,ねぎ	さかな きんぴ ら	ごはん	汁もの	622 kcal 28.0 g 21.7 g 3.0 g	21日(金) は冬至です。1日早いですが、魚にすりおろした「ゆず」を入れて、ゆずみそ焼きにします。汁ものには、「かぼちゃ」を入れて提供します。
23 月	É	ちゃめし	おでん れんこんのごまネーズサラダ くだもの(はやか)	ん,さつま揚げ,八ム	精白米,粒麦,じゃがいも,板こんにゃく,竹輪ふ,三 温糖,ごま,油,さとう,マ ヨネーズ (卵無)	ん,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,はやか	おでん	ごはん	サラダ	623 kcal 23.7 g 17.9 g 2.9 g	「おでん」は10種類の具材が入っています。さつまあげ・はんべん・揚げポール・焼き竹輪・がんもどき・ちくわぶ・こんにゃく・大根・にんじん・じゃがいもです。
24 火	É	チキンライス	フライドチキン リボンマカロニスープ X'mas チョコフラウニ ー	★飲用牛乳,鶏こま,骨付き チキン,ベーコン,豚こま, ★たまご,★牛乳・調理用	油,★バター,精白米,粒麦, 小麦粉,コーンスターチ,リ ボンバスタ,三温糖,★アー モンドブードル,★アーモ ンドスライス,粉糖	にんじん,玉葱,マッシュ ルーム,にんにく,セロ リー,ホールコーン,キャベ ツ,こまつな	ライス チキン	デザー ト	スープ	673 kcal 23.2 g 28.9 g 2.1 g	2 学期最後の給食です。 今年は、骨付きのフライドチキンを提供しま す。毎年恒例、児童のみなさんに大人気の チョコブラウニーも登場します。