



きゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信くきゅうしょくもくひょう
なごやかに食事をしよう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 脂質 たんぱく質 食塩相当量
1月	<SDGs給食> ごはん エコふりかけ 高野豆腐のから揚げ エコきんぴら こまつなみそ汁 皮付きりんご	○	かつお節 鰹のり きざみのり 飲用牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 小麦粉 油 ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん(皮付き) だけのご水煮 れんこん エリンギ さやいんげん 玉葱 はくさい ねぎ こまつな ★りんご	595 kcal 19.4 g 23.2 g 2.2 g
2火	<6年生が考えた献立> ごはん ◇ジュシーだけとあっさりハンバーグ キャベツと小松菜のごま和え わかめのかき玉汁 みかん	○	飲用牛乳 ぶたひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 ★たまご 調製豆乳 木綿豆腐 冷凍わかめ	精白米 粒麦 生パン粉 三温糖 でん粉 白ごま じゃがいも でん粉	玉葱 しめじ にんじん だいこん こねぎ もやし キャベツ こまつな えのきだけ みかん	593 kcal 19.8 g 25.4 g 2.6 g
3水	<山梨県の郷土料理> ほうとう ししゃもの右垣揚げ おかかあえ 安倍川もち	○	ぶた肉 油揚げ 飲用牛乳 ★ししゃも 焼き竹輪 きな粉	冷凍ほうとう 三温糖 小麦粉 黒ごま 白ごま さとう 白玉粉 黒砂糖	干し椎茸 にんじん 玉葱 はくさい しめじ かぼちゃ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	578 kcal 21.3 g 28.4 g 2.5 g
4木	<南小岩ベーカー> 手作りチーズコーンパン あさりとひよこ豆のスープ ほうれん草のごまサラダ オレンジ	○	ツナ油漬 ★ビザチース 飲用牛乳 とり肉 大豆(国産) ★あさり 冷凍まわかめ ★たまご	強力粉 さとう マヨネーズ(卵無) じゃがいも ねりごま 白ごま	玉葱 ホールコーン にんにく セロリー キャベツ こまつな にんじん きゅうり ほうれん草 オレンジ	582 kcal 28.7 g 23.7 g 2.2 g
5金	さといもごはん さばのねぎだれ焼き 白菜の香りあえ 沢煮わん かき	○	飲用牛乳 さば 細切りこんぶ ぶた肉 油揚げ	精白米 粒麦 さといも 油 小麦粉 黒ごま 三温糖 ごま油 白ごま	さやいんげん にんにく しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん ゆず こぼろ だいこん だけのご水煮 えのきだけ みずな こまつな 柿	593 kcal 23.1 g 25.1 g 1.7 g
6土 土曜授業	<オーガニック給食> ☆チキンダルカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ ☆フルーツポンチ	○	とり肉 大豆(国産) 飲用牛乳 ツナ油漬	精白米 粒麦 油 じゃがいも マーガリン(乳なし) 小麦粉 三温糖 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉葱 トマト缶 バジル キャベツ ブロッコリー ホールコーン みかん缶 パイナップル ★バナナ	652 kcal 20.7 g 23.2 g 1.9 g
9火	ごはん ひじきじゃこふりかけ みそ肉じゃが 小松菜入りの豆乳汁 みかん	○	ちりめんじゃこ 乾燥ひじき おかか あおのり 飲用牛乳 ぶた肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ 調製豆乳	精白米 粒麦 三温糖 白ごま 油 じゃがいも しらす だん粉	エリンギ 玉葱 にんじん さやいんげん えのきだけ こねぎ こまつな みかん	572 kcal 16.0 g 22.2 g 2.2 g
10水	チャーハン レバーと大豆の中華揚げ サンラータンスープ	○	ぶたひき肉 なんと 飲用牛乳 ぶた肉 大豆(国産) とり肉 木綿豆腐 ★たまご	精白米 粒麦 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ 玉葱 だけのご水煮 はくさい もやし こまつな	582 kcal 22.3 g 26.7 g 2.0 g
11木	ごはん 五目たまやき 小松菜とツナの磯あえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁 りんご	○	飲用牛乳 とりひき肉 ★たまご ツナ油漬 おかか もみのり 生揚げ みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 玉葱 こまつな キャベツ もやし えのきだけ はくさい みずな ★りんご	580 kcal 19.7 g 25.5 g 2.0 g
12金	チキンピラフ わかさぎのパン粉焼き キャベツと大根のサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	○	とり肉 飲用牛乳 ★わかさぎ ツナ油漬 冷凍わかめ ぶた肉 白いんげん豆 調製豆乳 ★調理用牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム	精白米 粒麦 油 小麦粉 生パン粉 三温糖 白ごま じゃがいも コーンスターチ	にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン ビーマン だいこん こまつな キャベツ エリンギ クリームコーン缶	577 kcal 18.1 g 24.7 g 2.1 g
15月	そばごぼろごはん さばのごま焼き 小松菜としらすのあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	○	ぶたひき肉 大豆(国産) 飲用牛乳 さば しらす干し おかか 油揚げ みそ 冷凍わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま じゃがいも	ごぼろ もやし キャベツ こまつな しめじ だいこん にんじん ねぎ ★りんご	570 kcal 20.9 g 27.3 g 2.1 g
16火	豆腐の中華丼 切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん	○	ぶた肉 木綿豆腐 飲用牛乳 ボンレスハム とり肉	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも 緑豆はるさめ	にんじん だけのご水煮 干し椎茸 玉葱 はくさい チンゲン菜 ねぎ 切干大根 れんこん ホールコーン キャベツ もやし えのきだけ こまつな みかん	589 kcal 17.3 g 23.7 g 2.1 g
17水	カレーミートチズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつまいものセサミ揚げ みかん	○	ぶたひき肉 大豆(国産) ★チーズ 飲用牛乳 フランクフルト	★コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも さとう 白ごま	玉葱 にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー みかん	613 kcal 23.9 g 23.0 g 2.1 g
18木	ごはん ホッケのフライ 小松菜のいそあえ 豚汁	○	飲用牛乳 ほっけ 焼き竹輪 ツナ油漬 かつおのり ぶた肉 生揚げ みそ	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 さとう 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん こまつな 玉葱 えのきだけ ごぼろ ねぎ しょうが	609 kcal 19.8 g 27.6 g 2.2 g
19金	<お誕生日給食> ガーリックライス クリスピーチキン キャベツとコーンのスープ キャロットケーキ	○	飲用牛乳 とり肉 ベーコン ★調理用牛乳 調製豆乳 ★たまご	精白米 粒麦 オリーブ油 はちみつ 小麦粉 コーンフレーク パン粉 油 黒砂糖 ★バター 白ごま 砂糖	にんにく キャベツ にんじん 玉葱 ホールコーン セロリ こまつな オレンジジュース	654 kcal 22.5 g 23.9 g 1.8 g
22月	<冬至の日給食> ごはん 白菜の残漬け さわらのゆずみそや焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	○	塩昆布 飲用牛乳 さわら 白みそ 大豆(国産) ちりめんじゃこ とり肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 白ごま さといも	はくさい にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼろ だいこん ねぎ こまつな	608 kcal 20.2 g 28.4 g 2.4 g
23火	こぎつねごはん 豆腐のまさごあげ 五色あえ わかめと玉ねぎのみそ汁	○	とりひき肉 油揚げ 飲用牛乳 木綿豆腐 ★むきえび 大豆(国産) しらす干し ボンレスハム 冷凍わかめ みそ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも 三温糖 白ごま	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ しめじ こまつな	565 kcal 22.5 g 26.9 g 2.8 g
24水 給食終了	<世界の料理～スウェーデン> 胚芽パン いちごジャム ショットブラール(ミートボール) ビッティパンナ フィックスゾッパ(魚のスープ)	○	飲用牛乳 ぶたひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 ★調理用牛乳 ワインナー たら ベーコン	★胚芽パン パン粉 油 小麦粉 ★バター じゃがいも あられ粉	いちごジャム にんにく 玉葱 パセリ にんじん キャベツ ホールコーン トマト缶詰 ねぎ みずな	600 kcal 22.4 g 30.1 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立を変更になる場合があります。

～今月の献立から～

- 1日 SDGs給食です。だしでとったかつお節でふりかけを作ります。きんぴらの人参、りんごはよく洗い、皮ごと頂きます。江戸川区産の小松菜を使うことで運送時に出る二酸化炭素の排出の削減になります。
- 2日 6年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れています。だいこんのおろしソースをかけてあっさり仕上げます。
- 3日 山梨県の郷土料理です。ほうとう(太麺)はかぼちゃの入ったみそ仕立てです。この日は「もちつき大会」もあるので、白玉団子をきな粉と黒蜜をかけて食べてください。
- 4日 南小岩ベーカーの日です。チーズとコーンをパン生地のにせて、オープンでこんがり焼きあげます。
- 6日 12月8日の「有機野菜の日」に合わせて、有機野菜の食材を使用したメニュー(オーガニック給食)を取り入れています。食材は、カレーの玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、フルーツポンチのバナナです。

- 19日 12月のお誕生日給食です。12月生まれのみなさん、おめでとうございます。星形を取り入れて作ります。
- 22日 冬至の日給食です。太陽に見立てた「かぼちゃ」や、「ん」のつく食材を食べる風習があります。(にんじん、れんこん、みかんなど)
- 24日 世界の料理～スウェーデン～です。ショットブラールはミートボールのことをいい、ビッティパンナは、じゃがいもを使った料理です。

※ 風邪、インフルエンザが流行しています。せっけんでの手あい・うがいをし、清潔なハンカチでふきましょう。

11月平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 25.5 g 21.1 g 2.2 g
-------	-------------------------------	---------------------------------------