

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

はいぜん しかた おぼ
「配膳の仕方を覚えよう」



江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真
栄養士 岩井 えりか

日	ぎょうどう 行事等	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅいざい 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	I初キー たんぱく質 食塩相当量
1	水 八十八夜 献立 	ごはん ご飯	○	おかかふりかけ ほっけの抹茶揚げ 油揚げのお浸し 醤油だくさんみそ汁	おかか、あおりの、飲用牛乳、ほっけ、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ、ワカメ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、でん粉、サラダ油、こんにやく、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱、だいこん、ぶなしめじ	568 kcal 26.8 g 1.9 g
2	木 こどもの日 献立 	ちゅうか 中華おこわ	○	大豆の中華和え コーンの中華スープ 果物(オレンジ)	豚肉、ほたてがたい、干しえび、飲用牛乳、大豆、ツナ、たまご	精白米、もち米、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、でん粉	干し椎茸、にんじん、たけのこ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、玉葱、ホールコーン、こまつな、オレンジ	552 kcal 24.1 g 1.8 g
7	火 ★旬の食材 かぶ	ジャーマンポテト ドッグ	○	かぶのトマトシチュー フレンチサラダ 果物(バナナ)	ウィンナー、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、白いんげん豆、レンズまめ、ツナ	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、さとう、小麦粉、アーモンド	玉葱、セロリ、にんじん、トマト缶詰、かぶ、こまつな、キャベツ、バナナ	609 kcal 27.0 g 2.1 g
8	水 ★旬の食材 そら豆	きつねうどん	○	そら豆入りいもち 野菜のごまみそ和え 黒糖きなこ寒天	豚肉、油揚げ、飲用牛乳、白みそ、牛乳、調理用、豆乳、粉寒天、きな粉	うどん、じゃがいも、でん粉、バター、サラダ油、白ごま、さとう、黒砂糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、そらまめ、ホールコーン、キャベツ、もやし	557 kcal 22.8 g 2.2 g
9	木 熊本県 郷土料理 	たかな 高菜めし	○	きびなごのごま天ぷら わかめのからし和え 太平燕(タイビーエン) 果物(デコボン)	鶏肉、飲用牛乳、きびなご、たまご、ワカメ、豚肉、イカ、エビ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、小麦粉、黒ごま、サラダ油、さとう、緑豆はるさめ	たかな漬、たけのこ、キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、はくさい、デコボン	557 kcal 24.8 g 2.0 g
10	金 ★旬の食材 グリーンピース	グリーンピースご飯	○	豆腐とひじきの厚焼き卵 小松菜と切干大根の和え物 なめこのみそ汁	飲用牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ひじき、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、サラダ油、さとう、白ごま、じゃがいも	グリーンピース、ねぎ、干し椎茸、にんじん、たけのこ、こまつな、切干大根、だいこん、なめこ	557 kcal 25.3 g 2.2 g
13	月 ★旬の食材 鱈	ごはん ご飯	○	鱈のごまみそ揚げ パリパリ油揚げの和え物 鶏団子汁	飲用牛乳、かつお、赤みそ、油揚げ、鶏肉	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、さとう、白ごま、ごま油	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	560 kcal 28.6 g 1.6 g
14	火 世界の料理 ～インドネシア～ 	ナシゴレン	○	ガドガド ソト・アヤム 果物(バナナ)	干しえび、たまご、飲用牛乳、生揚げ、鶏肉	サラダ油、精白米、粒麦、さとう、白ごま、アーモンド、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、さやいんげん、レモン、エリンギ、ねぎ、糸みつば、バナナ	559 kcal 22.8 g 1.7 g
15	水 ★旬の食材 美生柑	ツナとひじきのごはん	○	鱈のから揚げ 小松菜のごま和え 豆腐入りかきたま汁 果物(美生柑)	ひじき、油揚げ、ツナ、飲用牛乳、まめ、鶏肉、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、さとう、白ごま	干し椎茸、にんじん、さやいんげん、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、玉葱、ねぎ、美生柑	573 kcal 28.4 g 2.0 g
16	木 ★旬の食材 新じゃがいも	ピザトースト	○	新じゃがのホワイトシチュー キャロットソースサラダ 果物(オレンジ)	ロースハム、ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、レンズまめ、牛乳、調理用、豆乳、生クリーム、粉チーズ	食パン、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	にんにく、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、オレンジ	557 kcal 25.8 g 2.0 g
17	金 注目の食材 豚肉	ぶたたん 豚丼	○	大学まめいも せん切り野菜のすまし汁	豚肉、飲用牛乳、大豆、鶏肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、しらたき、でん粉、サラダ油、さつまいも、さとう、水あめ、黒ごま、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、にら、ごぼう、だいこん、えのきたけ、こまつな	628 kcal 24.6 g 1.8 g
20	月 ★旬の食材 日向夏	ごはん ご飯	○	鯖のみそダレ焼き きつね和え キャベツのみそ汁 果物(日向夏)	飲用牛乳、サバ、赤みそ、細切りこんぶ、油揚げ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ひゅうがなつ	575 kcal 25.7 g 1.8 g
21	火 注目の食材 豆	てつく 手作りオニオン ベーコンパン	○	大豆のカレー煮 ひよこサラダ	豆乳、ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳、豚肉、大豆、ひよこまめ	強力粉、バター、サラダ油、オリーブ油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう	玉葱、にんにく、セロリ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	630 kcal 25.8 g 2.0 g
22	水 ★旬の食材 甘夏	ごはん ご飯	○	鱈のピリ辛みそ焼き 筍わかめのきんぴら 鶏ごぼう汁 果物(甘夏)	飲用牛乳、さわら、赤みそ、豚肉、筍わかめ、鶏肉	精白米、粒麦、ごま油、さとう、サラダ油、こんにやく、白ごま、じゃがいも	にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、もやし、こまつな、甘夏みかん	556 kcal 26.1 g 1.6 g
23	木 注目の食材 大根	ごはん ご飯	○	揚げだし豆腐の肉味噌かけ 切干大根の煮物 きのこおろし汁	木綿豆腐、豚肉、赤みそ、豆みそ、飲用牛乳、油揚げ、鶏肉	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、さとう、白ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、切干しいたけ、にんじん、干し椎茸、えのきたけ、ぶなしめじ、だいこん、こまつな	595 kcal 24.2 g 1.6 g
27	月 注目の食材 レバー	しゅう 塩焼きそば	○	レバーのあまから揚げ 卵スープ 果物(オレンジ)	豚肉、エビ、飲用牛乳、豚レバー、鶏肉、ワカメ、たまご	中華めん、ごま油、でん粉、サラダ油、じゃがいも、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、にんじん、干し椎茸、こまつな、えのきたけ、もやし、ねぎ、オレンジ	553 kcal 28.9 g 2.1 g
28	火 注目の食材 ししゃも	しぐれご飯	○	ししゃものアーモンド揚げ ツナと野菜の和え物 豆腐ときこのみそ汁	豚肉、飲用牛乳、ししゃも、たまご、ツナ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐、ワカメ	精白米、粒麦、さとう、小麦粉、アーモンド、サラダ油、白ごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、さやいんげん、切干しいたけ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ	584 kcal 29.2 g 2.2 g
29	水 注目の食材 みそ	ごはん ご飯	○	白身魚のみそマヨネーズ焼き じゃがたけきんぴら 玉葱と油揚げのみそ汁	飲用牛乳、ホキ、白みそ、さつま揚げ、豚肉、油揚げ、赤みそ、ワカメ	精白米、粒麦、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、こんにやく、さとう、白ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、玉葱、ねぎ、こまつな	556 kcal 25.0 g 2.0 g
30	木 ★旬の食材 春キャベツ	チリコンカンサンド	○	春キャベツのクリーム煮 小松菜サラダ 果物(バナナ)	豚肉、大豆、レンズまめ、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、粉チーズ	コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ、アスパラガス、こまつな、きゅうり、ホールコーン、バナナ	613 kcal 28.3 g 1.8 g
31	金 注目の食材 いか	ごはん ご飯	○	いかフライ キャベツのおかか和え わかめのみそ汁	飲用牛乳、イカ、たまご、おかか、生揚げ、白みそ、赤みそ、ワカメ	精白米、粒麦、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	568 kcal 26.5 g 2.0 g