

家庭数配付

ただ、正しい姿勢で食べよう。

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	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの ものになる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	行事 ／ 献立紹介
2月	あき おお ほん 秋の香りご飯	○	ごま入りのたまご焼き 小松菜と油揚げの和え物 芋のこ汁	油揚げ、飲用牛乳、たまご、おかか、鶏肉	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白すりごま、じゃがいも、こんにゃく	生しいたけ、まいたけ、さやいんげん、にんじん、玉葱、葉ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	573 kcal 26.8 g 2.3 g	★旬の食材 きのこ
3火	とり 鶏そぼろご飯	○	ししゃものんにくしょうゆ揚げ きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 えのきと玉葱のみそ汁 (みかんの果物)	鶏肉、白みそ、飲用牛乳、ししゃも、油揚げ、生揚げ、赤みそ、ワカメ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、サラダ油、こんにゃく、上白糖	ねぎ、さやいんげん、にんにく、しょうが切干だいこん、にんじん、干し椎茸、玉葱、えのきたけ、みかん	581 kcal 25.7 g 2.3 g	注目の食材 ししゃも
4水	コロッケバーガー	○	キャベツとハムのサラダ いんげん豆のスープ (バナナの果物)	豚肉、大豆、たまご、飲用牛乳、ハム、鶏肉、白いんげん豆	無塩丸パン、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、サラダ油、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、もやし、だいこん、こまつな、バナナ	628 kcal 24.0 g 1.9 g	注目の食材 じゃがいも
5木	ごはん	○	いかフライ 五目豆 わかめのみそ汁	飲用牛乳、イカ、たまご、鶏肉、大豆、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、ワカメ	精白米、粒麦、薄力粉、パン粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、ねぎ	598 kcal 29.2 g 2.2 g	注目の食材 いか
6金	全校満足・お弁当給食 小松菜チャーハン	○	さつまいもと大豆のフ・ビ・ド がらめ ツナとわかめの中中華サラダ	たまご、焼き豚、飲用牛乳、大豆、ワカメ、まぐろ缶詰	ごま油、精白米、粒麦、さつまいも、サラダ油、でん粉、上白糖、アーモンド、三温糖	しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	584 kcal 21.1 g 1.6 g	注目の食材 アーモンド
10火	ナスの トマトクリーム スパゲティ	○	かぼちゃサラダ ブルーベリーケーキ	鶏肉、牛乳・調理用、生クリーム、飲用牛乳、ツナ、たまご、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、三温糖、アーモンド、無塩バター、上白糖、粉糖	にんにく、玉葱、なす、マッシュルーム、トマトジュース、トマト缶詰、セロリ、しょうが、パセリ、西洋かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ブルーベリー、ジャム	616 kcal 21.8 g 1.5 g	目的の愛護デー ★献立
11水	カレーミートサンド	○	鶏肉ときのこのシチュー ごまドレッシングサラダ (バナナの果物)	豚肉、大豆、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、レンズまめ、あさり、豆乳、生クリーム、粉チーズ	無塩コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖、白いりごま、白すりごま	玉葱、パセリ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、バナナ	631 kcal 29.8 g 1.9 g	注目の食材 バナナ
12木	ごはん	○	鰯の香味ダレ ツナと野菜の胡麻和え 玉ねぎと生揚げのみそ汁 (みかんの果物)	飲用牛乳、まあじ、ツナ、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、三温糖、ごま油、白いりごま、白すりごま、上白糖	しょうが、葉ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、みかん	587 kcal 26.4 g 1.8 g	注目の食材 鰯
13金	2-1 バイキング給食 ごはん	○	鮭のおろし玉葱かけ ひじきの炒り煮 味噌けんちん汁 (大根の果物)	飲用牛乳、サケ、豚肉、ひじき、油揚げ、さつま揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな、巨峰	586 kcal 27.5 g 1.9 g	★旬の食材 鮭
16月	2-2 バイキング給食 さつまいもご飯	○	鯖の塩焼き 白飯の和え物 白汁	飲用牛乳、サバ、おかか、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、さつまいも、黒いりごま、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう	566 kcal 25.2 g 2.0 g	★旬の食材 さつまいも
17火	6年生体育大会 豚玉丼	○	キャベツとツナのごま和え あんかけ汁	豚肉、たまご、飲用牛乳、ツナ、鶏肉、油揚げ	精白米、粒麦、上白糖、サラダ油、こんにゃく、でん粉、ごま油、白すりごま、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、ねぎ	610 kcal 27.0 g 2.0 g	注目の食材 豚肉
18水	4年生社会科見学 3-1 バイキング給食 大豆ひじきご飯	○	メルルーサの唐揚げ 五目きんぴら 生揚げと小松菜のみそ汁 (みかんの果物)	ひじき、大豆、油揚げ、飲用牛乳、メルルーサ、豚肉、白みそ、赤みそ、生揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、ごぼう、グリーンピース、冷玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつな、みかん	585 kcal 27.4 g 2.2 g	★旬の食材 大豆
19木	ごはん	○	わかめのジュージュ きびなごのごま大ぶら れんこんの炒め物 かぶのみそ汁	ワカメ、おかか、飲用牛乳、きびなご、たまご、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、薄力粉、黒いりごま、サラダ油、こんにゃく、上白糖、白いりごま、じゃがいも	ねぎれんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、かぶ、はくさい、こまつな	558 kcal 25.8 g 1.9 g	★旬の食材 れんこん
20金	たまご 卵トースト	○	レバーのマリアナソース ミネストローネ (バナナの果物)	たまご、飲用牛乳、豚レバー、大豆、豚肉、レンズまめ	無塩食パン、マヨネーズ、でん粉、サラダ油、じゃがいも、三温糖、アーモンド	玉葱、パセリ、しょうが、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶詰、マッシュルーム、バナナ	601 kcal 27.5 g 1.5 g	注目の食材 卵
23月	きんぴらとうもろこし 麻婆豆腐丼	○	きゅうりの中華和え 白菜の中華スープ (みかんの果物)	大豆、豆みそ、赤みそ、木綿豆腐、飲用牛乳、豚肉、ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白いりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ、はくさい、こまつな、ねぎ、オレンジ	599 kcal 24.9 g 1.8 g	注目の食材 豆腐
24火	手作りアップル ロールパン	○	さつまいものシチュー きりぼしだいこん にももの 切干大根とツナのサラダ	飲用牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム、粉チーズ、ツナ	強力粉、上白糖、三温糖、アーモンド、サラダ油、さつまいも、バター、薄力粉	りんご、りんご、レモン、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、切干だいこん、こまつな、きゅうり	630 kcal 22.4 g 1.9 g	みんなの 給食・給食から SDGsを考える～
25水	3-1 バイキング給食 ごはん	○	鰯のフライ きゅうりの和え物 さっぱり塩豚汁 (みかんの果物)	飲用牛乳、まいわし、たまご、豚肉、油揚げ	精白米、粒麦、薄力粉、パン粉、ごま油、三温糖、白いりごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、にんにく、ごぼう、だいこん、こまつな、みかん	628 kcal 26.5 g 1.7 g	★旬の食材 米
26木	チキンライスの ホワイトソースかけ	○	お量さまのチーズサラダ 70周年記念クッキー	鶏肉、むきエビ、牛乳・調理用、生クリーム、粉チーズ、飲用牛乳、ツナ、ダイスチーズ、たまご	精白米、粒麦、バター、上白糖、サラダ油、薄力粉、三温糖、無塩バター	玉葱、パセリ、マッシュルーム、ホールコーン、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ	600 kcal 19.8 g 2.0 g	★70周年 記念献立★
27金	えだまめ 枝豆入りご飯	○	かつおと手の甘辛揚げ きりぼしだいこん にももの 栗入り芋ようかん	飲用牛乳、かつお、豚肉、きりぼし、豆乳、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、上白糖、でん粉、じゃがいも、白いりごま、こんにゃく、三温糖、さつまいも、栗	ごぼう、にんじん、干し椎茸、えだまめ、しょうが	606 kcal 26.1 g 1.5 g	じゅうごうや 十三夜 献立
30月	おすぎひがしょうがっこう しゅうねんきねんしきてん きゅうしょく 大杉東小学校70周年記念式典・給食なし							
31火	ごはん	○	チキンチキンごぼう けんちょう 本立	飲用牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏肉、生揚げ	精白米、粒麦、でん粉、上白糖、サラダ油、三温糖、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、えだまめにんじん、だいこん、葉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	586 kcal 25.3 g 1.9 g	やまぐち県 山口県 郷土料理