

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食事のマナーを守ろう」



江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真
栄養士 栄養士 岩井 えりか

日	ぎょうじとう 行事等	しゅよく 主食	牛 乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	6-1児 こどもこんだて 考案献立	コーンチーズドッグ	○	トマトシチュー アーモンドサラダ くだもの 果物(バナナ)	豚肉、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、 レンズまめ、白いんげん豆	無塩コッペパン、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、 アーモンド	玉葱、ホールコーン、にんじん、ぶなしめじ、トマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、パプリカ	620 kcal 27.0 g 1.7 g
2 金	まつどろ 節分 こどもこんだて 考案献立	はん ご飯 大豆の甘から揚げ	○	鰯のさんが焼き ツナと大根の和え物 かぶと白菜のみそ汁	大豆、飲用牛乳、鶏肉、いわし、たまご、 白みそ、ツナ、油揚げ、赤みそ、 ワカメ	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、白 ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、玉葱、しそ葉、だい こん、こまつな、にんじん、かぶ、は くさい	568 kcal 25.8 g 1.9 g
5 月	★旬の食材 なばな 菜花	こうやどうふ 高野豆腐の たまごとじ丼	○	菜花入りからし和え わかめとじゃがいものみそ汁	鶏肉、凍り豆腐、たまご、飲用牛乳、 油揚げ、おかか、白みそ、赤みそ、ワ カメ	精白米、粒麦、サラダ油、こんにゃく、 さとう、でん粉、白ごま、じゃがいも	玉葱、にんじん、さやいんげん、こ まつな、菜ばな、ちやし、だいこん、 はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	561 kcal 25.6 g 2.1 g
6 火	世界の料理 カナダ	メープル フレンチトースト	○	サーモンチャウダー ココロサラダ	たまご、豆腐、飲用牛乳、ベーコン、 レンズまめ、サケ、牛乳、調理用、 生クリーム、ツナ	無塩食パン、メープルシロップ、 さとう、バター、アーモンド、サラ ダ油、小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉葱、にんじん、マッシュ ルーム、ホールコーン、こまつな、 きゅうり、赤パプリカ	566 kcal 25.8 g 1.5 g
7 水	注目の食材 竹輪	茶飯	○	わかさぎの加ツワがらめ 小松菜のおかか和え おでん くだもの 果物(みかん)	飲用牛乳、わかさぎ、ツナ、おかか、 角切りこんにゃく、生揚げ、揚げボー ル、焼き竹輪	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、さ とう、アーモンド、白ごま、板こんに ゃく、じゃがいも、竹輪	キャベツ、きゅうり、にんじん、こ まつな、だいこん、みかん	539 kcal 22.1 g 1.8 g
8 木	6-2児 こどもこんだて 考案献立	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼	○	キャベツとツナの和え物 たまごのスープ くだもの 果物(オレンジ)	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ、木綿豆 腐、飲用牛乳、ツナ、ベーコン、たま ご、ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、で ん粉、ごま油、白ごま	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、 ちやし、ねぎ、えのきたけ、ほうれ んそう、オレンジ	607 kcal 27.8 g 2.0 g
9 金	5年児 こどもこんだて 考案献立	ごはん	○	鯉の照り焼き かぼちゃの煮物 さっぱり塩豚汁	飲用牛乳、サケ、豚肉、油揚げ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、白ご ま、サラダ油、じゃがいも、ごま油	しょうが、西洋かぼちゃ、ごぼう、 だいこん、にんじん、玉葱、ねぎ	585 kcal 24.5 g 1.4 g
13 火	6-1児 こどもこんだて 考案献立	ごはん	○	鰯のおろしポン酢揚げ きりしほ大根の炒め煮 キャベツと豆腐のみそ汁 くだもの 果物(いよかん)	飲用牛乳、ぶり、豚肉、茎わかめ、油 揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐、ワ カメ	精白米、粒麦、でん粉、さとう、サラ ダ油、さとう、ごま油、白ごま	しょうが、だいこん、レモン、葉ね ぎ、切干大根、にんじん、キャベツ、 ねぎ、いよかん	637 kcal 27.7 g 1.9 g
14 水	5年児 こどもこんだて 考案献立	ねぎチャーハン	○	揚げぎょうざ 春雨サラダ 中華めくスープ	たまご、飲用牛乳、ハム、豚肉、木綿 豆腐、ワカメ	精白米、粒麦、ごま油、サラダ油、で ん粉、餃子の皮、緑豆はるさめ、さ とう	しょうが、ねぎ、葉ねぎ、にんにく、 にら、キャベツ、にんじん、こまつ な、玉葱、だけのこ、えのきたけ、な めこ	611 kcal 23.5 g 1.9 g
15 木	★旬の食材 ぼんかん	ごはん	○	白身魚のねぎだれ さつま揚げのきんぴら 小松菜のみそ汁 くだもの 果物(ぼんかん)	飲用牛乳、ホキ、さつま揚げ、生揚 げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、さとう、ごま 油、白ごま、サラダ油、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、葉ねぎ、ごぼう、にんじ ん、さやいんげん、はくさい、えの きたけ、ねぎ、こまつな、ぼんかん	581 kcal 24.5 g 2.1 g
16 金	注目の食材 アーモンド	てづく 手作りさつまいも ロールパン	○	豚肉のケチャップ煮 コールスローサラダ	豆腐、牛乳、調理用、生クリーム、 飲用牛乳、豚肉、ハム	強力粉、バター、さつまいも、アー モンド、でん粉、サラダ油、じゃが いも、さとう	しょうが、干し椎茸、にんじん、た けのこ、玉葱、グリーンピース、キャ ベツ、ホールコーン	608 kcal 22.5 g 2.0 g
17 土	長野県 こどもこんだて 郷土料理	のざわな 野菜菜ごはん	○	さんぞくや 山賊焼き 小松菜のごま和え おろし大平汁 くだもの 果物(デコボン)	ツナ、飲用牛乳、鶏肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、で ん粉、上新粉、さとう、サラダ油、こ んにゃく、じゃがいも	のざわな、にんにく、しょうが、 キャベツ、こまつな、きゅうり、に んじん、ごぼう、干し椎茸、だいこ ん、ねぎ、デコボン	586 kcal 24.7 g 1.6 g
19 月	振替休業日							
20 火	注目の食材 キャベツ	ごはん	○	かつおの甘辛揚げ キャベツのごま和え かぶの貝だくさん汁 くだもの 果物(みかん)	飲用牛乳、かつお、油揚げ、木綿豆 腐	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、 じゃがいも、さとう、白ごま	しょうが、キャベツ、こまつな、ち やし、にんじん、ぶなしめじ、かぶ、 はくさい、ねぎ、みかん	556 kcal 24.2 g 1.5 g
21 水	6-2児 こどもこんだて 考案献立	こまつな 小松菜そぼろごはん	○	鰯のしょうがみそ焼き わかめの和え物 赤みそ、ワカメ、油揚げ、木綿豆腐、 赤みそ なめこのみそ汁	鶏肉、白みそ、飲用牛乳、さわか め、赤みそ、ワカメ、油揚げ、木綿豆腐、 赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、白ごま、さ とう、ごま油、じゃがいも	ねぎ、こまつな、しょうが、ちやし、 きゅうり、にんじん、にんにく、玉 葱、なめこ	546 kcal 27.4 g 2.1 g
22 木	注目の食材 乳製品	きのこベーコンの クリームパスタ	○	レバーとポテトのケチャップ和え ミネストローネ	ベーコン、牛乳、調理用、生ク リーム、飲用牛乳、豚レバー、大豆、 豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、バ ター、小麦粉、でん粉、サラダ油、 じゃがいも、さとう、アーモンド	にんにく、にんじん、玉葱、マッ ジョールーム、エリンギ、ホール コーン、こまつな、しょうが、トマ ト、ぶなしめじ	616 kcal 26.8 g 2.0 g
26 月	注目の食材 切干大根	ごはん	○	鰯の香味だれ 野菜と切干の和え物 ピリ辛みそ汁 くだもの 果物(りんご)	飲用牛乳、サバ、油揚げ、豚肉、白 みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、サラダ油、さ とう、ごま油、こんにゃく、白ごま	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじ ん、切干だいこん、だいこん、ぶ なしめじ、はくさい、りんご	610 kcal 25.3 g 1.8 g
27 火	5年児 こどもこんだて 考案献立	チリビーンズドッグ	○	白菜のクリームシチュー アーモンド小松菜サラダ	豚肉、ウィンナー、白いんげん豆、 ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、レン ズまめ、豆腐、生クリーム、粉チー ーズ	無塩コッペパン、サラダ油、さ とう、じゃがいも、バター、小麦粉、 アーモンド	にんにく、玉葱、にんじん、西洋か ぼちゃ、ぶなしめじ、はくさい、こ まつな、キャベツ、ホールコーン	586 kcal 26.4 g 1.9 g
28 水	注目の食材 ごま	しろごまみそうどん	○	ししゃものパン粉焼き 大根と白菜の和え物 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	鶏肉、凍り豆腐、焼き竹輪、油揚げ、 白みそ、飲用牛乳、ししゃも、おか か、大豆	うどん、ごま油、白ごま、マヨネー ズ、パン粉、さとう、でん粉、サラ ダ油、さつまいも	玉葱、にんじん、キャベツ、ねぎ、こ まつな、はくさい、だいこん、ホー ルコーン	567 kcal 28.4 g 2.2 g
29 木	★旬の食材 デコボン	だいず 大豆入りごはん	○	たまごの干辛焼き もやしとしめじのお浸し 鶏ごぼ汁 くだもの 果物(デコボン)	大豆、油揚げ、飲用牛乳、木綿豆腐、 たまご、ワカメ、おかか、鶏肉	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白 ごま	にんにく、にんじん、葉ねぎ、玉葱、 だけのこ、干し椎茸、こまつな、ぶ なしめじ、ちやし、キャベツ、ご ぼう、だいこん、デコボン	576 kcal 26.5 g 2.2 g

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

※献立は食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。