



日	曜日	こ　　ん　　だ　　て	お　　も　　な　　材　　料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分　g	
4	火	《文化の日献立》 菊花ごはん　マスのもみじ焼き 小松菜のごま和え 豆腐ともずくのかきたま汁　菊花みかん	とり肉　油揚げ マス　豆腐　もずく たまご	米　麦　さとう 卵無マヨネーズ ねりごま すりごま でんぶん	菊の花　にんじん キャベツ　もやし 小松菜　しいたけ 大根　白菜　ねぎ　みかん	573 27.6 1.9	11がつ3かは、ぶんかのひです。 きっかごはん きくのはなびらを、ごはんにまぜました。
5	水	五目中華焼きそば 肉団子と白菜のスープ 豆腐寒天ポンチ	ぶた肉　イカ あさり　青のり 大豆　粉寒天 豆乳	油　蒸し中華めん でん粉 じゃが芋　ごま油 さとう	にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし しょうが　白菜　えのき パイン缶　みかん缶 黄桃缶	572 25.6 2.4	とうにゅうかんてんポンチ とうにゅうをかためて、くだものといっしょにたべます。
6	木	《SDGs献立・みんなの給食》 ごはん　エコふりかけ 卵焼きの大根おろしかけ 白菜ともやしのお浸し　みそけんちん汁	おかか　昆布 ぶた肉　豆腐 たまご　みそ	米　麦　ごま さとう　油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん　玉ねぎ　大根 白菜　小松菜　もやし ごぼう　ねぎ	591 25.4 2.4	しょうさいをむだにしないくふうをしています。 SDGsについてみんなでかんがえましょう。
7	金	鶏ときのこのピラフ いかのかりかり揚げ ごま入りカレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	とり肉　イカ たまご　ウィンナー レンズ豆	油　バター　米 麦　小麦粉 でん粉　さとう じゃが芋　ごま	ホールコーン　玉ねぎ しめじ　エリンギ パセリ　にんじん ブロッコリー　キャベツ 小松菜	592 24.9 2.2	とりときのこのピラフ あきがしゅんの、きのこをつかったピラフです。 しめじとエリンギをつかいました。
8	土	《学習発表会》 豆腐ハンバーグサンド 鶏肉とパンネのトマトスープ煮　みかん	とり肉　豆腐 ひじき　大豆	丸パン　油 パン粉　ごま じゃが芋　ペンネ	玉ねぎ　小松菜　キャベツ にんじん　セロリ にんにく　トマト缶 パセリ　みかん	533 25.5 2.4	とうふハンバーグサンド こおりどうふと、ぶたにくでハンバーグをつくり、パンにはさみました。
11	火	五目ごはん　ぶりの照り焼き 根菜の煮物　貝だくさんみそ汁	油揚げ　ぶり とり肉　豆腐　みそ	米　麦　さとう しらたき　ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう　しいたけ にんじん　たけのこ 大根　もやし　小松菜	611 28.1 2.0	
12	水	ドライカレー　グリーンサラダ ベーコンとキャベツのスープ	大豆　とり肉 ダイスチーズ ツナ　ベーコン	米　麦　油 さとう	にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　りんご グリーンピース　キャベツ ホールコーン　きゅうり 小松菜　パセリ	576 23.7 2.4	ドライカレー ひきにくをつかった、すいぶんのないカレーです。
13	木	ごはん　大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	大豆　ぶた肉 おかか　ひじき とり肉　油揚げ みそ	米　麦　じゃが芋 油　さとう 小麦粉　パン粉	にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし　小松菜 しめじ　えのき　しいたけ まいたけ　大根　白菜 葉ねぎ	608 22.0 1.9	フィンランドのりょうりです。 リエスカ ひらたく焼いたパンです。きゅうしょくしつでつくりします。
14	金	《世界の料理：フィンランド・二之江ベーカリー》 リエスカ　ロヒケイット コーンサラダ　りんご	サケ　白いんげん豆 豆乳　生クリーム ハム	小麦粉　さとう オリーブ油 ライ麦粉 じゃが芋　バター	にんじん　玉ねぎ ブロッコリー しめじ　パセリ　大根 きゅうり　ホールコーン りんご	577 23.2 2.1	ロヒケイット サケをつかったクリームスープです。
17	月	《小松菜一斉給食》 森のきのこのクリームスパゲッティ 小松菜サラダ　小松菜ケーキ	ベーコン　ぶた肉 豆乳　粉チーズ 生クリーム わかめ　ツナ たまご	オリーブ油 スパゲッティ マーガリン 小麦粉　油 さとう　バター	小松菜　にんにく 玉ねぎ　にんじん マッシュルーム しめじ　えのき　キャベツ ホールコーン	585 23.1 1.7	こまつないっせいきゅうしょくのひです。 JAスマイルとうきょうのとりにくみで、15キロのこまつなをむりょうでいただきました。 すべてのりょうりに、こまつなをつかいます。
18	火	ごはん　鉄火みそ わかさぎのから揚げ さつまいもの五目きんぴら 豆腐すいとん汁　柿	大豆　みそ わかさぎ　ぶた肉 さつま揚げ とり肉　豆腐	米　麦　油 さとう　水あめ ごま　でん粉 つきこんにゃく さつま芋　小麦粉	しょうが　にんにく にんじん　れんこん さやいんげん　ごぼう 大根　白菜　ねぎ　柿	631 24.2 2.2	
19	水	ごはん　のりじゃこふりかけ とり肉の香味焼き　小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁　りんご	おかか ちりめんじゃこ のり　とり肉 ぶた肉　油揚げ みそ　わかめ	米　麦　さとう ごま　パン粉 油　ごま油 じゃが芋	しょうが　にんにく ねぎ　もやし　キャベツ にんじん　小松菜 大根　玉ねぎ　えのき りんご	576 26.0 2.3	のりじゃこふりかけ きざみのり・ちりめんじゃこ・ごまで、ふりかけをつくります。
20	木	きなこトースト　レバーのガーリック揚げ フレンチサラダ コーンと玉ねぎのスープ	きな粉　豚レバー ハム　ベーコン	食パン マーガリン さとう　でん粉 米粉　油　ごま	しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり にんじん　玉ねぎ しょうが　クリームコーン ホールコーン　小松菜	560 23.4 2.2	きなこトースト きなこ・マーガリン・さとうをまぜて、パンにぬってやきます。

21	金	わしよく ひこんだて 《和食の日献立》 ごはん サバのみそ煮 こまつな はくさい 小松菜と白菜のごまおかか和え じる わかめのかきたま汁 みかん	サバ みそ おかか 豆腐 たまご わかめ 	米 麦 さとう ごま じゃが芋 でん粉	しょうが 白菜 にんじん もやし 小松菜 えのき 玉ねぎ みかん	563 25.9 2.3	11がつ24かは、わし よくのひです。 わしよくのよさをかんじ ながら、たべてみましょ う。
25	火	チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	ぶた肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 あさり 豆乳 生クリーム ツナ	胚芽コッペパン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 バター さとう	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン バナナ	574 26.6 2.5	チリビーンズチーズドッ グ ひきにくとだいずを、ケ チャップやチリパウダー であじつけし、パンには さんでやきます。ピザチ ーズものせています。
26	水	ごはん ししゃもの ^{なんばんづ} 南蛮漬 き ほ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮 はくさい あぶら あ しる かき 白菜と油揚げのみそ汁 柿	ししゃも ツナ とり肉 油揚げ みそ 	米 麦 でん粉 油 さとう ごま油 ごま じゃが芋	しょうが ねぎ 切干し大根 キャベツ にんじん もやし 白菜 小松菜 柿	597 25.1 2.2	
27	木	かじょうどうふどん こまつな 家常豆腐丼 小松菜とたまごの ^{ちゅうか} 中華スープ いも さつま芋のごま団子	ぶた肉 生揚げ みそ とり肉 たまご 豆乳 	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつま芋 はちみつ ごま	しょうが しいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ 大根 えのき 小松菜	645 25.3 2.2	えひめけんのきょうどり ょうりです。 <u>たこめし</u> たこをまぜた、たきこみ ごはんです。
28	金	きょうどりょうり えひめけん 《郷土料理：愛媛県》 いも たこめし いなだのつけ焼き こまつな すみ そ あ 小松菜の酢味噌和え いもたき みかん	油揚げ まだこ いなだ ちりめんじゃこ 茎わかめ みそ とり肉 生揚げ	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく さと芋	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ 小松菜 もやし ごぼう しめじ しいたけ みかん	606 29.4 1.8	<u>いもたき</u> さといもをつかったしる ものです。 
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	588kcal 25.3g 2.2g	 	



ぜんこういっせいにまつなきゅうしょく

全校一斉小松菜給食



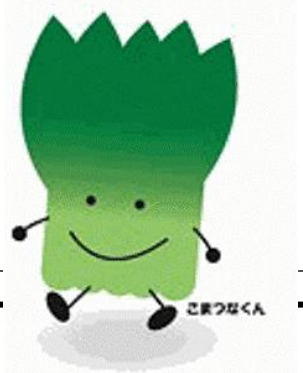
11月17日は江戸川区のすべての小・中学校に、江戸川区の小松菜農家の人たちから無料で

小松菜が届けられます。これは江戸川区の特産品である小松菜をぜひみんなへ味わってほしいという

ＪＡのとりくみです。

みなさんが給食で食べている小松菜は、江戸川区西一之江の富沢さんという

農家さんが育ててくれています。



こんげつ きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標

かんしゃ た

『感謝して食べよう』

どうぶつ しょくぶつ いのち

動物や植物の命をいただいていることや、

きゅうしょく つく のうか りょうし みせ ちょうりいん かた

給食を作ってくれた農家や漁師・お店・調理員の方へ、

じゅんぴ きゅうしょくとうばん ひと

準備してくれた給食当番の人へ、

かんしゃ きも も

感謝の気持ちを持って

こころ こ た

心を込めてあいさつをして食べましょう。