



# 9がつの こんだて

(給食もくひょう) 給食のマナーを身につけよう

江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子

| 日  | 曜日 | しゅしよく                      | 飲み物 | おかず                                         | 血やにくのものになる赤のなかま                               | ねつや力のものになる黄のなかま                                   | 体の調子をとのえる緑のなかま                                                                  | 1人分 (kcal) | ランチルーム |
|----|----|----------------------------|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 2  | 火  | シーフードと根菜の<br>カレーライス        |     | わかめと野菜のあえもの<br>フルーツポンチ                      | 牛乳 ツナ<br>はたて あさり<br>わかめ 粉寒天                   | 米 じゃがいも<br>米粉 油<br>ごま油 さとう                        | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ 大根 れんこん<br>キャベツ こまつな コーン<br>もやし りんご 黄桃缶<br>パイナップル りんごジュース | 570        |        |
| 3  | 水  | スパゲッティー<br>ミートピーンズソース      |     | コーンサラダ<br>フライドポテト                           | 牛乳 豚ひき肉<br>大豆 粉チーズ                            | スパゲッティー<br>オリーブ油<br>じゃがいも 油<br>さとう                | にんにく にんじん<br>玉ねぎ エリンギ<br>トマト缶 キャベツ<br>きゅうり コーン                                  | 560        |        |
| 4  | 木  | マーボー豆腐丼                    |     | 春雨サラダ<br>キャロット寒天                            | 牛乳 豚ひき肉<br>豆腐 みそ<br>粉寒天                       | 米 麦 油<br>ごま油 さとう<br>でんぶ 粉寒天                       | にんにく しょうが<br>干し椎茸 にんじん<br>玉ねぎ きゅうり<br>もやし キャベツ<br>オレンジジュース                      | 587        |        |
| 5  | 金  | 麦ごはん                       |     | エコふりかけ 鮭の照り焼き<br>野菜のごまあえ 大根のみそ汁 りんご         | 牛乳 おかか<br>鮭 わかめ<br>豆腐 みそ                      | 米 麦 さとう<br>すりごま                                   | しょうが キャベツ<br>もやし こまつな<br>にんじん 大根 しめじ<br>えのき りんご                                 | 536        |        |
| 8  | 月  | ホットドッグ                     |     | コーンシチュー<br>キャロットドレッシングサラダ オレンジ              | 牛乳 ウィンナー<br>鶏肉 レンズ豆<br>粉チーズ                   | コッペパン 油<br>さとう<br>じゃがいも<br>米粉                     | キャベツ にんじん<br>玉ねぎ コーン<br>きゅうり こまつな<br>オレンジ                                       | 558        | 4年1組   |
| 9  | 火  | 重陽の節句♪<br>麦ごはん             |     | エコふりかけ 菊花しゅうまい<br>菊花あえ 油揚げのみそ汁              | 牛乳 おかか みそ<br>鶏ひき肉 油<br>豚ひき肉 おから<br>油揚げ わかめ    | 米 麦 さとう<br>でんぶ 米粉<br>ごま油 もち米<br>じゃがいも             | しょうが 玉ねぎ<br>にんじん 干し椎茸<br>キャベツ こまつな<br>もやし えのき ねぎ                                | 534        | 4年2組   |
| 10 | 水  | こぎつねごはん                    |     | ますのさざれ焼き 野菜とハムのあえもの<br>すまし汁                 | 牛乳 油揚げ<br>鶏肉 ます<br>ハム 豆腐                      | 米 麦 ごま<br>マヨネーズ<br>さとう パン粉                        | にんじん キャベツ<br>もやし 切干大根<br>えのき ねぎ<br>こまつな                                         | 601        |        |
| 11 | 木  | 世界の料理・タイ♪<br>ガパオライス        |     | ヤムウンセン<br>えのきのスープ                           | 牛乳 鶏ひき肉<br>大豆 鶏肉<br>うずらのたまご<br>えび 豆腐          | 米 麦 油<br>春雨 ごま油<br>ラー油 さとう                        | にんにく 玉ねぎ<br>エリンギ パプリカ<br>にんじん きゅうり<br>もやし レモン えのき<br>こまつな                       | 586        | 4年3組   |
| 12 | 金  | 麦ごはん                       |     | キムムッチ 切干大根入りのたまご焼き<br>野菜のごまじょうゆあえ なめこ汁      | 牛乳 のり<br>鶏ひき肉 たまご<br>豆腐 油揚げ<br>みそ             | 米 麦 ごま 油<br>さとう すりごま<br>じゃがいも                     | にんにく 切干大根<br>にんじん だけのこ<br>玉ねぎ こまつな<br>キャベツ もやし 大根<br>なめこ えのき ねぎ                 | 559        |        |
| 16 | 火  | 丸パン                        |     | ガーリックチキン ポテトサラダ<br>ミネストローネスープ 巨峰            | 牛乳 鶏もも肉<br>ベーコン 鶏肉<br>大豆 粉チーズ                 | 丸パン 油<br>さとう<br>シェルフマカロニ<br>じゃがいも                 | にんにく にんじん<br>きゅうり 玉ねぎ<br>エリンギ キャベツ<br>トマト缶 巨峰                                   | 535        |        |
| 17 | 水  | えびクリームライス                  |     | こまつなと糸寒天のサラダ<br>さつまいもとじゃこのみつがらめ             | 牛乳 鶏肉 えび<br>生クリーム 糸寒天<br>ちりめんじゃこ              | 米 麦 パター<br>油 米粉 さとう<br>さつまいも ざらめ<br>ごま            | にんじん 玉ねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ こまつな                                                   | 610        |        |
| 18 | 木  | 食育の日♪<br>麦ごはん              |     | ひじきのふりかけ さばの生姜焼き<br>もやしのごまだれあえ じゃがいもと厚揚げの煮物 | 牛乳 さば<br>ひじき おかか<br>ハム 豚肉<br>厚揚げ              | 米 麦 ごま<br>すりごま<br>油 さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく         | しょうが もやし<br>にんじん だけのこ<br>玉ねぎ いんげん                                               | 611        | 3年1組   |
| 19 | 金  | ツナピラフ                      |     | レバーフライ<br>コーンハニーサラダ ABCスープ                  | 牛乳 ツナ<br>豚レバー たまご<br>レンズ豆                     | 米 麦 パター<br>米粉 パン粉 さとう<br>はちみつ マカロニ<br>じゃがいも       | 玉ねぎ にんじん コーン<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり いんげん                                          | 625        |        |
| 22 | 月  | お彼岸メニュー♪<br>こもく<br>五目うどん   |     | きびなごのカレー揚げ かわりきんぴら<br>あん入りきなこおはぎ            | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ きびなご<br>小豆 きなこ                   | うどん さとう 米粉<br>油 こんにゃく 米粉<br>じゃがいも ごま<br>米 もち米 ざらめ | にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ こまつな<br>しょうが ごぼう                                                 | 569        |        |
| 24 | 水  | セサミトースト                    |     | トマトシチュー<br>焼肉サラダ なし                         | 牛乳 豚肉 大豆<br>粉チーズ 鶏肉<br>茎わかめ                   | 食パン マーガリン<br>さとう すりごま<br>じゃがいも 油 ごま油<br>米粉 こんにゃく  | 玉ねぎ にんじん<br>パセリ にんにく<br>しょうが キャベツ<br>きゅうり なし                                    | 551        |        |
| 25 | 木  | 給食試食会♪<br>中華風混ぜごはん         |     | ジャンボ揚げ餃子<br>りんご寒天ポンチ                        | 牛乳 鶏肉<br>豚ひき肉<br>粉寒天                          | 米 麦 さとう<br>油 餃子の皮<br>でんぶ 春雨<br>ごま油                | しょうが だけのこ 干し椎茸<br>にんにく にんじん いんげん<br>にんにく キャベツ ねぎ<br>にら こまつな 白き<br>りんご りんご缶      | 652        |        |
| 26 | 金  | 麦ごはん                       |     | わかめのジュージュ かみかみいか南蛮<br>ごまあえ 豚汁               | 牛乳 おかか<br>わかめ いか<br>豚肉 豆腐 みそ                  | 米 麦 油 ごま油<br>でんぶ すりごま<br>じゃがいも                    | ねぎ にんにく ごぼう<br>キャベツ こまつな<br>にんじん もやし 大根<br>こまつな                                 | 548        | 3年2組   |
| 29 | 月  | おはなし給食♪<br>カレーサンドパン        |     | クラムチャウダー<br>ごまドレッシングサラダ ブルーン                | 牛乳 豚ひき肉 大豆<br>おから 鶏肉 豆乳<br>白いんげん豆<br>あさり 粉チーズ | 丸パン 油<br>さとう<br>じゃがいも<br>米粉 すりごま                  | にんにく しょうが<br>にんじん 玉ねぎ<br>パセリ キャベツ もやし<br>コーン ブルーン                               | 519        |        |
| 30 | 火  | 静岡県の郷土料理♪<br>桜えびとしらすのかき揚げ丼 |     | かまぼこ入りすまし汁<br>抹茶白玉ポンチ                       | 牛乳 桜えび しらす<br>いか 大豆 鶏肉<br>かまぼこ たまご<br>豆腐      | 米 麦 米粉<br>でんぶ さとう<br>油 白玉粉                        | 玉ねぎ ごぼう にんじん<br>こまつな ねぎ 大根<br>こまつな 黄桃缶<br>パイナップル りんご                            | 611        |        |

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★19日(金) 4年生社会科見学

★24日(水)～26日(金) 5年生セカンドスクール

★29日 おはなし給食

食への関心を高める食育と、本に親しみ楽しんで読書することの2つを目的に実施しています。

今月は角野栄子作「おばけのアッチ カレーパンでやっつけよう」に出てくるカレーパン(カレーサンドパン)を作ります。

区内に、角野栄子魔法の文学館があります。ぜひ行ってみてください。

