



11がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
4	水	★文化の日献立 きっかごはん	○	マスのもみじやき こまつなごまあえ とうふとはくさいのかきたまじる きっかみかん	牛乳 とりひき肉 油あげ マス 豆腐 たまご	米 麦 三温糖 マヨネーズ 練りごま すりごま でん粉	きくの花 にんじん キャベツ もやし こまつな 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ みかん	572 kcal 27.4 g 21.7 g 1.9 g
5	木	チリビーンズチーズドッグ	○	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ くだもの (かき)	牛乳 ぶたひき肉 大豆 あさり ピザチーズ ベーコン 豆乳 白いんげん豆 生クリーム ツナ	胚芽パン 油 米粉 じゃがいも バター 三温糖	にんにく たまねぎ ピーマン セロリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり こまつな レモン 柿	620 kcal 28.3 g 23.7 g 2.7 g
6	金	チキンときのこのピラフ	○	いかのカレーしょうゆやき ポテトサラダ マカロニとレンズまめのスープ	牛乳 とり肉 たまご イカ ベーコン ぶた肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも 三温糖 すりごま マカロニ	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんじん ブロッコリー ホールコーン セロリー キャベツ こまつな	560 kcal 26.4 g 17.7 g 2.1 g
9	月	ごはん	○	たらのあまからあげ いりたまごこまつなのあえもの はくさいのとうにゅうごまみそしる くだもの (りんご)	牛乳 まだら ちりめんじゃこ たまご 生あげ 豆乳 白みそ 赤みそ	米 麦 でん粉 さとう 油 三温糖 じゃがいも 練りごま すりごま	ごぼう れんこん こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん えのきたけ ねぎ りんご	625 kcal 26.4 g 17.9 g 2.3 g
10	火	ごはん	○	だいずコロッケ キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみそしる	牛乳 大豆 ぶたひき肉 おから ひじき とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな しめじ えのきたけ 生しいたけ まいたけ だいこん はくさい 葉ねぎ	630 kcal 23.4 g 23.5 g 2.0 g
11	水	ごもくうどん	○	いもち キャベツとハムのあえもの くだもの (みかん)	牛乳 とり肉 油あげ ハム 粉チーズ	うどん 油 三温糖 じゃがいも でん粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゅうり もやし キャベツ ホールコーン みかん	561 kcal 25.4 g 23.2 g 2.4 g
12	木	★郷土料理～愛知県～ かきまわし	○	みそおでん やきししゃも なまあげのすましじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 焼き竹輪 かんもどき 赤みそ ししゃも 生あげ	米 麦 油 板こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな 干しいたけ はくさい ねぎ	578 kcal 27.4 g 18.0 g 2.6 g
13	金	★世界の料理～インド～ こまつないりてつくりパン	○	キーマカレー チャナカチュンパル	牛乳 ヨーグルト 豆乳 ピザチーズ ぶたひき肉 ツナ ひよこ豆	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 油 じゃがいも 米粉	こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	570 kcal 25.1 g 22.7 g 2.4 g
16	月	ごはん のりじゃこふりかけ	○	とりにくのごうみやき こまつなやさいいため わかめとじゃがいものみそしる くだもの (りんご)	牛乳 おかか ちりめんじゃこ さきのみり とり肉 ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 三温糖 白ごま パン粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ りんご	576 kcal 25.9 g 19.5 g 2.3 g
17	火	★小松菜一斉給食 こまつなガーリックライス	○	こまつないりオムレツ ツナとこんさいのサラダ こまつなとしめじスープ オレンジ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご ツナ	米 麦 油 じゃがいも 三温糖 さとう	にんにく こまつな たまねぎ にんじん きゅうり れんこん もやし キャベツ レモン だいこん しめじ オレンジ	574 kcal 23.1 g 21.2 g 2.1 g
18	水	かじょうとうふどん	○	たまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	牛乳 ぶた肉 生あげ 赤みそ とり肉 たまご 豆乳	米 麦 油 三温糖 でん粉 白ごま さつまいも はちみつ	しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンツァイ だいこん えのきたけ こまつな	643 kcal 25.2 g 21.6 g 2.2 g
19	木	ごはん わかめととりにくのそぼろ	○	わかさぎのからあげ ごもくきんぴら とうふすいとんじる くだもの (みかん)	牛乳 とりひき肉 わかめ わかさぎ ぶた肉 さつまあげ とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 油 つきこんにやく さつまいも 白ごま 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 だいこん はくさい こまつな みかん	591 kcal 21.9 g 15.1 g 2.4 g
20	金	★「出汁を味わう」献立 こぎつねごはん	○	ぶりのつけやき キャベツのおひたし だいこんとえのきのすましじる	牛乳 とりひき肉 油あげ ぶり 赤みそ ちりめんじゃこ おかか 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう 三温糖 板こんにやく	にんじん さやいんげん しょうが もやし はくさい キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	574 kcal 27.7 g 22.1 g 2.0 g
21	土	★ドレミ献立 音楽学習発表会に合わせて、メニューの頭文字がドレミになっています。	○	ドーナツ (こまつな) レモンドレッシングサラダ ミートソースパゲティ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ツナ 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 さとう 三温糖 米粉 小麦粉 でん粉 油 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし レモン こまつな	586 kcal 24.8 g 22.6 g 1.8 g
25	水	ごはん	○	レバーとじゃがいものちゅうかあげ いかとかいそうのちゅうかサラダ はるさめスープ くだもの (バナナ)	牛乳 レバー 大豆 わかめ 茎わかめ 海草ミックス イカ 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう 三温糖 白ごま はるさめ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな パナナ	628 kcal 25.9 g 17.0 g 2.5 g
26	木	ごはん	○	さばのみそに こまつなとはくさいのごまおかかあえ とうふのかきたまじる くだもの (みかん)	牛乳 サバ 赤みそ おかか 豆腐 たまご	米 麦 三温糖 白ごま じゃがいも でん粉	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな えのきたけ たまねぎ みかん	564 kcal 27.7 g 18.4 g 2.1 g
27	金	フレンチトースト	○	チキンとえびのトマトに もやしとツナのサラダ	牛乳 生クリーム たまご 豆乳 とり肉 大豆 えび ツナ	食パン さとう オリーブ油 じゃがいも 油 すりごま 練りごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ きゅうり もやし	577 kcal 25.6 g 25.0 g 2.2 g
30	月	キャロットライス クリームソースかけ	○	ツナのオニオンドレッシングサラダ フルーツクラッシュがんでん	牛乳 とり肉 あさり えび 豆乳 生クリーム ツナ ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 三温糖 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン りんごジュース みかん缶 バイン缶	572 kcal 23.4 g 17.2 g 2.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。

調味料の「さしすせそ」を知ろう!

◎「さしすせそ」とは?

料理に味をつけるものを調味料といい
ますが、「さしすせそ」は、5つの基本
的な調味料を覚えやすくした言葉です。

さ=砂糖 (さとう)

し=塩 (しお)

す=酢 (ず)

せ=しょうゆ (古い呼び方で「せうゆ」)

そ=みそ



◎それぞれの調味料の特徴は?

砂糖	料理やお菓子にあま味をつける。水に溶けやすく、料理のつやを出したり、食べ物を長持ちさせる働きがある。
塩	料理の味づけに大切な塩味。食べ物の味をはっきりさせる効果がある。食べ物を長持ちさせる働きがあり、しょうゆやみそ造りにも使われる。
酢	料理にすっぱい味をつける。食べ物の色が変わるのをおさえたり、魚などの身をかたくしたり、食べ物を傷みにくくする働きがある。
しょうゆ	大豆と小麦、塩から作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。加熱すると、焼き色や香ばしい香りをつけることもできる。
みそ	大豆と塩、こうじから作る発酵調味料。料理に塩味、風味、色をつける。みそ汁やみそ煮こみなどに使われ、深い味わいが出る。