



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー kcal	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
1	水	ご飯 エコふりかけ ほっけの一夜干し 炒り鶏 えのきのみそ汁 みかん	あおのり 牛乳 ほっけ 鶏肉 角切りこんぶ 生揚げ 豆腐 みそ 大豆 ワカメ	米 麦 さとう 白ごま(いり) 油 さといも 白すりごま	干し椎 ごぼう にんじん えのき たけのこ さやいんげん 玉葱 ねぎ みかん こんにゃく	867 39.6	
2	木	ゆかりごはん かぼちゃのコロッケ 鶏レバーの山椒揚げ ツナ入り大根サラダ キャベツと生揚げのみそ汁	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉 粉チーズ たまご 鶏レバー まぐろ油漬 生揚げ みそ 大豆	米 麦 白ごま(いり) 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ごま油 さとう 白すりごま	ゆかり かぼちゃ 玉葱 ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツこまつな	879 34.8	
6	月	鯛めし 天ぷら(ちくわ・れんこん) 紅白なます 長芋のかき玉汁 レアチーズケーキ (開校70周年お祝いメニュー)	鯛 牛乳 ちくわ たまご ワカメ 粉寒天 クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	米 麦 小麦粉 油 さとう ながいも タルト	葉ねぎ れんこん だいこん にんじん ゆず ねぎ こまつな レモン	827 29.1	
7	火	<b>開校70周年記念式典 給食はありません。</b>					
8	水	デジプルコギ丼 わかめスープ 利香ちゃんのアーモンドシュガービーンズ	豚こま 牛乳 ベーコン わかめ 大豆	米 麦 油 さとう はちみつ でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま(いり) ★アーモンド粉 ★アーモンド	しょうが にんじん キャベツ 玉葱 もやし ピーマン しめじ にんにく ねぎ	783 31.5	
9	木	エコピザトースト と カスタードサンド イタリアンスープ ポテトチップサラダ	ベーコン サラミ ピザチーズ たまご 牛乳 鶏こま 粉チーズ	食パン耳 食パン バター 油 さとう コーンスターチ 乾パン粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 セロリー ピーマン エリンギ にんじん コーン こまつな キャベツ きゅうり	752 32.6	
10	金	きのこピラフ 小松菜とツナのキッシュ かぶのスープ オレンジ	ベーコン 牛乳 まぐろ(油漬) たまご 豆乳 生クリーム ピザチーズ 豚こま 白いんげん豆	油 米 麦 バター 食パン耳 じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム しいたけ しめじ グリンピース こまつな パセリ セロリー かぶ キャベツ オレンジ	865 30.7	
13	月	焼きおにぎり2種 はたはたのから揚げ ごま和え いも煮 (いも煮会)	おかか あおのり 牛乳 ★はたはた 牛こま 豚こま みそ	米 麦 でん粉 油 さといも さとう 白ごま ごま油	にんじん ねぎ にんにく キャベツ こまつな もやし こんにゃく りんご	836 29.5	
14	火	さんまのおろしかけ丼 わかめの辛子和え かき玉汁 みかん	牛乳 さんま しらす 豆腐 くわわかめ たまご	米 麦 さとう 白ごま でん粉 油 じゃがいも	しょうが だいこん だいこん葉 キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな みかん	874 32.6	
15	水	たらこスパゲティ コールスローサラダ かぼちゃとじゃこの蜜がらめ	ベーコン ★たらこ きざみりの牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブ油 さとう 水あめ ★アーモンド	にんにく 玉葱 キャベツ にんじん コーン パセリ かぼちゃ	739 30.6	
16	木	ご飯 わかめのジュージュ いかの中華風うま煮 青梗菜スープ	牛乳 ★イカ ★むきエビ ベーコン 豆腐 たまご おかか	米 麦 でん粉 油 ごま油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ さやいんげん 青梗菜	759 30.6	
17	金	手作りメープルパン サーモンのクリームスープ プーティン ピクルス (世界の料理 カナダ)	脱脂粉乳 たまご 牛乳 鮭 ひよこまめ ピザチーズ 生クリーム 粉チーズ	強力粉 さとう バター ★くるみ メープルシロップ 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ キャベツ だいこん 黄パプリカ	872 31.8	
20	月	<b>期末テストのため 給食はありません。</b>					
21	火	<b>期末テストのため 給食はありません。</b>					
22	水	五目チャーハン 春巻き 大根ときゅうりのピリ辛漬 白菜スープ	たまご 豚角切り なたと ★むきえび 牛乳 ベーコン 豚せん切り	油 米 麦 はるさ さとう でん粉 ごま油 春巻きの皮	ねぎ たけのこ 干し椎茸 なら グリンピース にんじん きゅうり 大根 白菜 こまつな	745 28.5	
24	金	こぎつねご飯 きのこしらすの卵焼き 白菜と小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご (和食の日)	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 しらす たまご おかか みそ 豆腐 ワカメ	米 麦 油 さとう 白すりごま	にんじん ねぎ しいたけ まいたけ ほうれんそ 白菜 こまつな りんご	829 37.3	
27	月	こだわりタンメン 鶏肉とカシューナッツの炒め マンゴー寒天	豚こま 牛乳 鶏肉 粉寒天	油 ごま油 中華めん でん粉 さとう ★カシューナッツ・ホール	にんにく にんじん 白菜 もやし こまつな なら ねぎ たけのこ ピーマン マンゴー マンゴージュース	771 30.5	
28	火	野菜いっぱい和風ドライカレー 小松菜と卵のスープ 小松菜マーブルケーキ (一斉小松菜の日)	鶏ひき肉 大豆 脱脂粉乳 牛乳 鶏こま たまご	米 麦 油 さとう バター 小麦粉 でん粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな えのき	899 33.8	
29	水	ご飯 鮭の西京焼き 油揚げの煮浸し けんちゃん汁 柿 (新潟県の郷土料理)	牛乳 鮭 みそ ワカメ 油揚げ 鶏こま さつま揚げ 焼き竹輪 豆腐	米 麦 さとう 白ごま(いり) 油 じゃがいも さといも 車麩	こまつな もやし にんじん れんこん だいこん まいたけ ねぎ 柿 こんにゃく	763 36.8	
30	木	バターロールドッグ と 手作りミニメロンパン クラムチャウダー(トマト味) りんごサラダ	ウインナー たまご 牛乳 ベーコン ★あさり 粉チーズ	バターロール マーガリン 油 丸パン バター 小麦粉 さとう グラニュー糖 オリーブ じゃがい 食パン耳	キャベツ レモン セロリー にんじん 玉葱 ホールトマト パセリ きゅうり りんご	839 29.0	

\* 飲み物は基本的に牛乳です。

\* 都合により、献立を変更することがあります。

## ～今月の目標～

感謝の気持ちを持って  
食事をしよう  
(緑の食品の仲間を知ろう)



## 28日は一斉小松菜の日

J A東京スマイル農業協同組合の協力で足立区・葛飾区・江戸川区の学校給食に「小松菜」が無償で届けられます。小松菜の味と香りを味わってください。

## 24日は和食の日

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>



給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ