



平成27年11月のこんだて



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	畜の仲間 血や肉になる	黄の仲間 卵や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
2月	カレーライス	○	コールスローサラダ ココアプリン	牛乳、豚肉、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、ササゲ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	にんじん、しょうが、にんじん、五郎、りんご(ジャム)、キャベツ、ホールコーン	ワイン、カレー、じゃがいも、チキンスープ、トマトソース、しょうが、グロースペイリーフ、ターメリック、シナモン、ココア、ココア	771 kcal 25.2 g 2.7 g
4水	けんちんうどん	○	生揚げと小松菜の煮びたし 大芋いも	牛乳、豚肉、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、ササゲ、三温、うどん、さつまいも、水あめ、いりご(白)	にんじん、ごぼう、だいこん、おぎ、ごぼう、はくさい	鶏汁、生揚げ、だし、昆布、おひら、塩、しょうゆ、けし、おひら、おひら	633 kcal 21.6 g 3.3 g
5木	ごぼん	○	魚のフリッター じゃがいも、さんぴん、えのき汁	牛乳、ホホ、たまご、卵、ごぼう、わかめ	米、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、つぶこ、にんじん、ササゲ、三温、いりご(白)	ごぼう、にんじん、はくさい、えのき、おぎ	塩、塩、白ごぼん、ベーキングパウダー、しょうゆ、おひら、けし、おひら、おひら	662 kcal 25.2 g 2.4 g
6金	鹿肉入りごぼん (お祝い献立)	○	鹿肉のしょうが煮 かぼち、おひら、おひら、おひら	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、三温、いりご(白)、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	しょうゆ、塩、おひら、おひら、おひら	622 kcal 27.2 g 3.0 g
9月	さと華のごぼん	○	豆腐入あつやき くずあんかけ ゆかり汁 おひら	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、おひら、おひら、おひら、おひら	にんじん、しょうが、おひら、おひら、おひら	だし、おひら、おひら、おひら、おひら	638 kcal 26.5 g 3.8 g
10火	ツナドック	○	ミネストローネ 魚肉(りんご)	牛乳、ツナ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	コーンパン、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、ササゲ	五郎、おひら、にんじん、キャベツ、おひら、おひら	塩、おひら、おひら、おひら、おひら	620 kcal 23.9 g 2.0 g
11水	ごぼん	○	大豆の五目煮 じゃがいも、おひら、おひら、おひら	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、おひら、おひら、おひら、おひら	にんじん、しょうが、おひら、おひら、おひら	だし、おひら、おひら、おひら、おひら	631 kcal 21.2 g 2.2 g
12木	高野豆腐と だいこんとしょうゆの あさづけ	○	ひつみ汁 だいこんとしょうゆの あさづけ	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、三温、おひら、おひら	五郎、にんじん、しょうが、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	647 kcal 24.0 g 2.6 g
13金	ナシゴレン	○	グリーンサラダ 米粉入りおひら クリームスープ	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、ササゲ、おひら、おひら	五郎、おひら、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	688 kcal 25.5 g 2.0 g
16月	高野豆腐と おひらとしょうゆの あさづけ	○	小豆のから揚げ おひらとしょうゆの あさづけ	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、ササゲ、おひら、おひら	五郎、おひら、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	628 kcal 25.4 g 3.4 g
17火	和風スパゲティ	○	チンゲン菜と わかめのスープ おひら	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	スパゲティ、オリーブ、ササゲ、おひら	にんじん、しょうが、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	656 kcal 25.0 g 2.0 g
18水	ごぼん	○	れんこん入りつくね おひらとしょうゆの あさづけ	牛乳、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	米、大豆、おひら、おひら	しょうが、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	637 kcal 27.0 g 3.0 g
19木	江戸甘みそ バタートースト	○	ポトフ マカロニサラダ	牛乳、甘みそ、鶏肉	コーンパン、バター、おひら、おひら	にんじん、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	683 kcal 23.8 g 2.7 g
20金	しめじ入りおひら	○	菊花漬(おひら) とり肉と人参の汁	牛乳、だし、おひら、おひら	米、おひら、おひら、おひら	にんじん、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	612 kcal 22.6 g 2.7 g
24火	おひら(おひら)	○	林檎のシチュー 魚肉(りんご)	牛乳、おひら、おひら	ミルクパン、おひら、おひら	にんじん、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	674 kcal 21.5 g 1.6 g
25水	チキンピラフ	○	ハムとチーズ入り オムレツ	牛乳、おひら、おひら	米、ササゲ、おひら、おひら	トマト、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	625 kcal 26.0 g 3.1 g
26木	中華どん	○	おひらとしょうゆの あさづけ	牛乳、おひら、おひら	米、ササゲ、おひら、おひら	五郎、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	688 kcal 24.2 g 2.7 g
27金	ごぼん	○	鶏のちゃんちゃん おひらとしょうゆの あさづけ	牛乳、おひら、おひら	米、おひら、おひら	キャベツ、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	605 kcal 25.6 g 3.3 g
30月	マーボーどん	○	卵スープ 魚肉(りんご)	牛乳、おひら、おひら	米、ササゲ、おひら、おひら	にんじん、おひら、おひら、おひら	おひら、おひら、おひら、おひら、おひら	652 kcal 26.6 g 2.7 g

給食について一口メモ

6日(金)は、古米の中の一つ、赤米を入れてご飯を炊きます。昔、おめでたい日には、赤米を炊いてお祝いをしたという言い伝えがあり、開校140周年のお祝い献立です。12日(木)のひつみ汁は、岩手県の郷土料理で、綿った小麦粉を細く伸ばし、手で引きちぎり、お鍋の中で野菜と一緒に煮込む料理です。名前の由来は、「引きちぎる」ことを方言で、「ひつみ」ということから名付けられたと言われています。13日(金)ナシゴレンは、インドネシア風焼き飯で、ナシはご飯、ゴレンは揚げ、炒めるなどの意味があるようです。19日(木)江戸甘みそは、東京が江戸と呼ばれていることから、大豆と、たっぴりの米麹でつくられていました。第二次世界大戦が始まり、大量の米を使用する味噌づくりができなくなり時期もありましたが、今では地域特産品の認定を受け、東京の特産品として、また、製造されるようになりました。