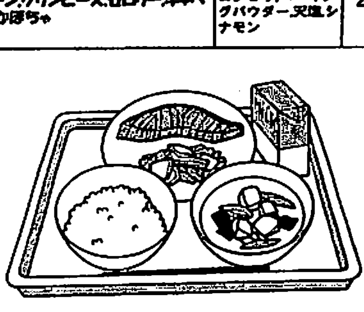
平成27年10月のこんだてひょう

青山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 金	マーボーどん	○	もやしのピリ辛あえ 柿(かき)	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,大豆(国産、粒),テンメンジャン,コチジャン,赤色みそ	米,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぷん	ねぎ,たけのこ(ゆで),干椎茸,にんじん,にんにく,しょうが,グリンピース,もやし,きゅうり,かき	白さんしょう,豆板醤,食塩,しょうゆ,オイスターソース,酒,鶏がら,酢,ラー油	651 kcal 24.9 g 2.8 g
5 月	ひじきごはん	○	たまごやきくずあんかけ いも煮(汁)	牛乳,油揚げ,ひじき,鶏ひき肉,たまご	米,もち米,サラダ油,上白糖,三温糖,でんぷん,さといも,板こんにゃく(黒)	にんじん,さやいんげん,玉葱,人参,干し椎茸,ねぎ,グリンピース,ぶなしめじ	酒,天塩,しょうゆ,本みりん,酒,天塩,酢,けずり節	609 kcal 24.8 g 2.6 g
6 火	鶏肉の黒酢あんかけどん	○	和風サラダ かみなり汁	牛乳,鶏肉モモ(皮なし),わかめ,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ	米,でんぷん,サラダ油,三温糖,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),グリンピース,干し椎茸,だいこん,きゅうり,キャベツ,玉葱,ごぼう,しめじ,ねぎ	しょうゆ,酒,本みりん,トマトケチャップ,酢,うすくちしょうゆ,りんご酢,天塩,こしょう,からし(粉),けずりぶし	662 kcal 24.8 g 3.4 g
7 水	スパゲティー ナポリタン	○	フルーツサラダ 米粉ケークサレ	牛乳,豚こま切,パルメザンチーズ,ヨーグルト,たまご,無添加ウインナー,ピザチーズ	スパゲティ,サラダ油,上白糖,上新粉,無塩バター	ピーマン,赤ピーマン,玉葱,しめじ,にんにく,ホールトマト,パイン缶,りんご,みかん缶,きゅうり,のざわな,マッシュルーム	こしょう,オレガノ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,天塩,食塩,ベーキングパウダー.	609 kcal 23.4 g 2.1 g
8 木	カレーピラフ	○	おからナゲット ツナマヨ味 玉ねぎとコーンのスープ	牛乳,豚ひき肉,おから,たまご,ツナ缶,無添加ベーコン	米,サラダ油,でんぷん,マヨネーズ(全卵型),パン粉(乾燥)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム(ゆで),グリンピース,とうもろこし缶,パセリ	カレー粉,天塩,白こしょう,トマトケチャップ,鶏がら,ベイリーフ(葉).	677 kcal 22.8 g 1.9 g
9 金	ごはん	○	さんまのやわらか煮 もやしのごまずあえ だいこんとえのきのすまし汁	牛乳,さんま,油揚げ,わかめ	米,三温糖,いりごま(白)	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,だいこん,えのきたけ,葉ねぎ	,しょうゆ,酢,酒,本みりん,天塩,けずり節	651 kcal 24.1 g 3.2 g
13 火	チャーハン	○	中華ぱりぱりサラダ マーラーカオ	牛乳,豚ひき肉,たまご,脱脂粉乳	米,サラダ油,ワンタン皮,ごま油,いりごま(白),三温糖,はちみつ,薄力粉,マーガリン	しょうが,にんじん,ねぎ,干し椎茸,きゅうり,もやし	鶏がら,酒,天塩,こしょう,しょうゆ,酢,ラー油,ベーキングパウダー	671 kcal 21.9 g 1.8 g
14 水	ごはん	○	白身魚のホイルやき 切り干しだいこんのサラダ 肉じゃが	牛乳,ホキ,豚こま	米,バター,ごま油,三温糖,いりごま(白),じゃがいも,サラダ油	レモン,ホールコーン,玉葱,えのきたけ,赤ピーマン,切干しだいこん,きゅうり,にんじん,いんげん	白こしょう,しょうゆ,酒,うすくちしょうゆ,酢,一味唐辛子,だし昆布,天塩,本みりん,けずりぶし.	616 kcal 24.4 g 2.3 g
15 木	シナモントースト	○	豚肉と野菜のカレー煮 しめじとベーコンのキッシュ	牛乳,豚こま,たまご,生クリーム,無添加ベーコン	食パン,マーガリン,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,オリーブ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ,ぶなしめじ	シナモン,鶏がら,天塩,ナツメグ(粉),カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,白こしょう,白ワイン	633 kcal 24.2 g 2.6 g
16 金	しめじのまぜごはん	○	和風ハンバーグ だいこんのみそ汁	牛乳,油揚げ,豚ひき肉,木綿豆腐,おから,たまご,わかめ,白みそ	米,三温糖,サラダ油,パン粉(生),でんぷん,焼きふ	にんじん,ぶなしめじ,玉葱,しょうが,えのきたけ,だいこん,こまつな	酒,天塩,しょうゆ,だし汁,だし昆布,本みりん,白こしょう,けずりぶし	601 kcal 23.4 g 3.2 g
19 月	おやこどん	○	ゆかりづけ よしの汁	牛乳,鶏こま肉,なると,たまご,刻みのり	米,上白糖,さといも,板こんにゃく(白),でんぷん	玉葱,干し椎茸,糸みつば,だいこん,はくさい,きゅうり,にんじん,ねぎ	酒,天塩,本みりん,しょうゆ,けずりぶし,ゆかり粉,だし昆布	619 kcal 25.3 g 2.6 g
20 火	ごはん	○	さばのみそやき ごまあえ じゃがいももちのスープ	牛乳,さば,赤色みそ,油揚げ	米,いりごま(白),三温糖,じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんじん,ほうれんそう,もやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	酒,本みりん,しょうゆ,天塩,けずりぶし,だし昆布.	624 kcal 25.9 g 2.4 g
21 水	いためそば五目あんかけ	○	ごぼうのサラダ 果物(りんご)	牛乳,豚こま,焼き竹輪,さつま揚げ,わかめ	サラダ油,蒸し中華めん,三温糖,でんぷん,ねりごま,マヨネーズ(全卵型),いりごま(白)	玉葱,にんじん,干し椎茸,もやし,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ,ごぼう,きゅうり,キャベツ,りんご	天塩,鶏ガラ,酒,白こしょう,オイスターソース,うすくちしょうゆ,白コショウ,からし(粉),酢	618 kcal 22.9 g 1.6 g
22 木	わかめごはん	○	じゃがいものコロッケ もやしのふうみあえ とうふとわかめのみそ汁	牛乳,たきこみわかめ,豚ひき肉,ひじき,たまご,木綿豆腐,わかめ,白みそ	米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,小麦粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),ごま油	にんじん,玉葱,きゅうり,もやし	水,酒,天塩,しょうゆ,けずりぶし,中濃ソース,酢,天塩,白こしょう,けずり節	710 kcal 23.2 g 2.6 g
23 金	ビビンバどん	○	はるさめスープ アンニンかん	牛乳,豚ひき肉,たまご,粉寒天	米,サラダ油,三温糖,いりごま(白),ごま油,はるさめ,上白糖	ねぎ,しょうが,にんにく,だいずもやし,にんじん,こまつな,玉葱,はくさい,みかん缶	トウバンジャン,酒,しょうゆ,天塩,酢,こしょう,鶏がら,白ワイン,アーモンドエッセンス	703 kcal 25.2 g 2.5 g
26 月	じゃこ入り菜めし	○	おでん からしあえ	牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ,焼き竹輪,つみれ,がんもどき,さつま揚げ,こんぶ,煮干	米,ごま油,いりごま(白),板こんにゃく(黒),三温糖	菜,だいこん,こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ,だし昆布,天塩,うすくちしょうゆ,本みりん,酒,あつ削り 和風からし(粉)	603 kcal 24.4 g 3.1 g
27 火	バターライス クリームソースかけ	○	ハニーサラダ 果物(りんご)	牛乳,鶏こま(皮なし),調理牛乳	米,サラダ油,無塩バター,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	人参,玉葱,マッシュルーム,しょうが,セロリー,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,りんご	ターメリック,白ワイン,白こしょう,鶏ガラ,ベイリーフ(葉),白ワイン,天塩,りんご酢,粒マスタード	728 kcal 21.4 g 2.4 g
28 水	新米おにぎり	○	とり肉のたつたあげ 柿なます じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳,塩さけ,焼きのり,鶏もも切身,わかめ,白みそ	米,サラダ油,でんぷん,上白糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,かぶ,はくさい,かき,玉葱,こまつな	だし昆布,天塩,しょうゆ,穀酢,天塩,りんご酢,けずり節	685 kcal 24.4 g 2.7 g
29 木	セサミトースト	○	はくさいと肉だんごのスープ ポテトのサラダ	牛乳,豚ひき肉,たまご	黒砂糖パン,ねりごま,白すりごま,マーガリン,三温糖,でんぷん,はるさめ,ごま油,じゃがいも,サラダ油,上白糖,マヨネーズ	ねぎ,しょうが,はくさい,にら,にんじん,干し椎茸,きゅうり,りんご,玉葱	天塩,しょうゆ,こしょう,酒,鶏がら,りんご酢,カレー粉	662 kcal 24.3 g 3.2 g
30 金	えびピラフ	○	きゃべつとじゃがいものスープ かぼちゃと豆乳入りチュロス	牛乳,鶏こま肉,むきえび,豚こま,木綿豆腐,豆乳	米,バター,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,上新粉,はちみつ,サラダ油,グラニュー糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,グリンピース,セロリー,キャベツ,かぼちゃ	白ワイン,鶏ガラ,白コショウ,ベーキングパウダー,天塩,シナモン	644 kcal 21.8 g 2.5 g

今月の給食目標は「食器具を丁寧に使おう」です。

給食で使用している食器は、強化磁器食器で、高価な食器です。
強度が高く、安全な食器ですが、落としたり、乱暴に扱うと割れます。
割れた食器で怪我をしないためにも、給食の時間は落ち着いて過ごしましょう。