平成２７年度

11月 給食献立表

新宿区立江戸川小学校

実施日 日	曜日	飲み物	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月		麦ご飯　さばの韓国焼き ビーフンソテー　にらたまスープ	牛乳　さば　鶏もも肉 豆腐　卵	精白米　米粒麦　上白糖 白ごま　ごま油　ひまわり油 ビーフン　でんぷん	にんにく　しょうが　長ねぎ　人参 しめじ　キャベツ　もやし　玉ねぎ にら	611	26.1
4	水		キムチチャーハン　しゅうまい 青菜のスープ	牛乳　豚肉　豚ひき肉 鶏もも肉	精白米　米粒麦　白ごま ひまわり油　ごま油　でんぷん 上白糖　しゅうまいの皮	人参　白菜キムチ　ピーマン　玉ねぎ 干ししいたけ　しょうが　グリンピース にんにく　チンゲン菜	629	24.3
5	木		カレーライス　海藻サラダ レモンゼリー　4年生リクエスト♪	牛乳　鶏もも肉　チーズ 青大豆　ひじき　粉寒天 海藻ミックス　マスタード	精白米　米粒麦　小麦粉 ひまわり油　じゃがいも 上白糖　ごま油　白ごま	にんにく　玉ねぎ　人参　キャベツ 小松菜　レモン	688	20.9
6	金		豆腐の甘煮丼　れんこんチップサラダ 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳　豚かた肉 押し豆腐　マスタード 油揚げ　みそ	精白米　米粒麦　ひまわり油 こんにゃく　上白糖 でんぷん	人参　玉ねぎ　小松菜　キャベツ れんこん　白菜	636	23.0
9	月		鶏ごぼうピラフ　鉄骨サラダ 白玉スープ	牛乳　ベーコン　鶏もも肉 ひじき　チーズ　卵 ちりめんじゃこ	精白米　米粒麦　バター ひまわり油　アーモンド 白ごま　上白糖　ごま油 でんぷん　白玉粉	ごぼう　マッシュルーム ホールコーン　人参　もやし 小松菜　にら　長ねぎ	651	24.8
10	火		きんぴらご飯　焼きししゃも 切干大根のあえもの　具だくさん汁	牛乳　豚ひき肉　ししゃも ツナ　みそ	精白米　米粒麦　ごま油 ひまわり油　こんにゃく 上白糖　白ごま　じゃがいも	ごぼう　人参　さやいんげん 切干大根　キャベツ　小松菜 大根　玉ねぎ　長ねぎ	622	26.2
11	水		麦ご飯　いかのかりん揚げ おからの炒り煮　大根のみそ汁	牛乳　いか　鶏ひき肉 昆布　おから　油揚げ みそ	精白米　米粒麦　でんぷん ひまわり油　上白糖	しょうが　人参　長ねぎ 干ししいたけ　えのきたけ 大根　小松菜	616	24.9
12	木		さんまのかば焼き丼　三色漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳　さんま　かつおぶし みそ	精白米　米粒麦　小麦粉 ひまわり油　でんぷん 上白糖　じゃがいも	しょうが　キャベツ　きゅうり　人参 レモン　玉ねぎ　長ねぎ	658	21.6
13	金		チリソースサンドパン　洋風煮込み 果物	牛乳　豚ひき肉　大豆 チーズ　ベーコン　いか あさり　豚かた肉	コッペパン　ひまわり油 じゃがいも	玉ねぎ　人参　マッシュルーム キャベツ　果物	606	29.5
14	土		みそラーメン　ジャンボギョウザ	牛乳　豚ひき肉　みそ	中華めん　ごま油　小麦粉 ひまわり油　ぎょうざの皮	しょうが　人参　長ねぎ　干ししいたけ えのきたけ　大根　小松菜	654	26.2
17	火		仙台麩丼　おくずかけ ずんだ白玉	牛乳　鶏もも肉　かまぼこ かつおぶし　卵 油揚げ　豆腐	精白米　米粒麦　油麩 ひまわり油　上白糖　里芋 でんぷん　温麺　白玉粉 上新粉	玉ねぎ　人参　えのきたけ　ごぼう 干ししいたけ　小松菜　えだまめ	679	26.1
18	水		ガーリックトースト　秋のクリームシチュー じゃこサラダ　4年生リクエスト♪	牛乳　鶏もも肉　うずら豆 生クリーム　ちりめんじゃこ	食パン　バター　ひまわり油 小麦粉　さつまいも　白ごま 上白糖　ごま油	にんにく　パセリ　玉ねぎ　人参 とうもろこし　しめじ　もやし　キャベツ	653	24.0
19	木		五目ご飯　ホキの照り焼き 芋団子汁　食育の日「まごわやさしい給食」	牛乳　昆布　大豆 油揚げ　ホキ　鶏もも肉	精白米　米粒麦　上白糖 白ごま　じゃがいも でんぷん	干ししいたけ　人参　大根　ごぼう しめじ　えのきたけ　長ねぎ	586	27.1
20	金		麦ご飯　ひじきコロッケ　ゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳　豚ひき肉　ひじき チーズ　おから　卵 みそ　豆腐　わかめ	精白米　米粒麦　小麦粉 パン粉　じゃがいも ひまわり油	人参　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり ゆかり　しめじ　長ねぎ	683	23.7
24	火		パエリア　白いんげんのサラダ サングリア風フルーツポンチ	牛乳　鶏むね肉　いか えび　あさり　白いんげん豆 ツナ　粉寒天	精白米　米粒麦 オリーブ油　バター ひまわり油　上白糖	にんにく　玉ねぎ　しめじ　ピーマン 赤ピーマン　セロリー　キャベツ　人参 パセリ　ぶどうジュース　パイン缶 桃缶　みかん缶	642	24.3
25	水		秋いっぱいご飯　鮭のもみじ焼き 呉汁　菊花みかん	牛乳　鶏もも肉　鮭 みそ　大豆　豆腐	精白米　もち米　さつまいも ひまわり油　上白糖 マヨネーズ　じゃがいも	人参　干ししいたけ　しめじ 玉ねぎ　大根　長ねぎ　みかん	617	27.2
26	木		スパゲッティオリエンタルソース ブロッコリーサラダ　果物	牛乳　豚かた肉 マスタード　生クリーム	スパゲッティ　ひまわり油 小麦粉　上白糖	にんにく　セロリー　人参　玉ねぎ マッシュルーム　しめじ　エリンギ トマトジュース　ブロッコリー	605	24.0
27	金		麦ご飯　じゃこと高菜の炒り煮 生揚げと野菜の煮物　うずら豆甘煮	牛乳　ちりめんじゃこ 生揚げ　金時豆	精白米　米粒麦　ごま油 ひまわり油　白ごま　上白糖 じゃがいも　こんにゃく	高菜漬け　たけのこ　人参 干ししいたけ　さやいんげん	660	25.4
30	月		麦ご飯　千種焼き　磯の香り和え のっぺい汁	牛乳　鶏ひき肉　青大豆 ひじき　卵　のり 豚かた肉　油揚げ	精白米　米粒麦　上白糖 ひまわり油　ごま油 でんぷん　こんにゃく　里芋	人参　たけのこ　グリンピース 小松菜　キャベツ　もやし 大根　長ねぎ　ほうれん草	625	25.5

11月8日は「いい歯の日」かみかみカミング給食♪

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。

11月分　1日あたりの平均	632	25.0
3･4学年　1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

11月9日～11日は かみかみカミング給食

歯にいい食べ物やかみごたえのある食材を取り入れた給食です。
よくかんで食事をすることで、食べ物そのものの味がよく分かり、味覚が発達していきます。食べることに集中して、自分が何回くらいかんでいるか、意識しながら食べてみましょう。

ハンカチで手をふこう！

手を洗ったあと、洋服でふいたり、手をふってかわかしたりしている人はいませんか？
毎日ハンカチを持ってきて、手を洗ったら、必ずハンカチで手をふくように心がけましょう。

ハンカチ持ったかな？
毎朝チェックしよう！