



4月こんだてひょう



目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

	こんだてめい 献立名 	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		脂質
			肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小豆・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量
10月	せきはん 赤飯	1年生 給食なし							558 kcal
	ぎせい豆腐あんかけ	☆進級お祝い給食☆ お祝いに欠かせない『赤飯』と、紅白のはんぺんを使ったすまし汁を作ります。	あずき		精白米,もち米	ごま			230 g
	やさい 高野和え		鶏肉,豆腐,たまご	砂糖,でん粉	油	にんじん,こねぎ	しめじ,玉葱	16.3 g	
	すまし汁		凍り豆腐	砂糖	ごま	こまつな,にんじん	もやし	2.2 g	
	はんぺん	わかめ				にんじん,こねぎ			
11月	たけのこごはん	1年生 給食なし							615 kcal
	けんちん汁	☆季節の献立☆ 季節の食材たけのこを使ったたけのこごはん、よもぎを使った草団子を作ります。	油揚げ		精白米,もち米,砂糖		さいやいんげん	たけのこ	23.6 g
	くまだんご 草団子		鶏肉,豆腐	じゃがいも,こんにやく	油	にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,だいこん,長ねぎ	15.0 g	
			豆腐,きな粉	白玉粉,薄力粉,砂糖	よもぎ		1.8 g		
14月	はちみつきなこトースト	☆一年生初めての給食☆ 1年生が配りやすいように、パンとスープの給食でスタートです。	きな粉		胚芽食パン,はちみつ	バター			532 kcal
	鶏肉,レンズまめ		じゃがいも,砂糖,ショートパスタ	油	にんじん,ホールトマト(缶)	セロリー,玉葱,キャベツ	22.0 g		
	ゼラチン		砂糖			ぶどうジュース	16.0 g		
									1.7 g
15月	じゃこべえピラフ		油揚げ,ベーコン,大豆	ちりめんじゃこ	精白米,精麦	油	にんじん,こまつな	にんにく	648 kcal
	豆乳		精白米	バター	にんじん	玉葱	22.2 g		
			じゃがいも	油			24.0 g		
							2.0 g		
16月	スパゲティナポリタン		鶏肉,凍り豆腐		スパゲティ	油	にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,玉葱	606 kcal
	じゃが芋と彩野菜のサラダ	   	大豆	じゃがいも,砂糖	油	にんじん	きゅうりとうもろこし(冷凍),レモン(汁)	27.5 g	
						清見オレンジ	23.0 g		
							2.1 g		
17月	ごはん				精白米,精麦				599 kcal
	はな 花しゅうまい		豚肉,豆腐,凍り豆腐	砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	油		玉葱,長ねぎ,しょうが	24.1 g	
	あおな 青菜ともやしのナムル			油,ごま	こまつな,にんじん	もやし	17.6 g		
	ニラと卵のすまし汁		たまご	でん粉		にんじん,にら	玉葱	1.9 g	
18月	ごはん	☆食育の日:カミカミ献立☆ 丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます。 よくかんで食べましょう！ 			精白米,精麦				606 kcal
	ししやもの甘露揚げ			ししやも	でん粉,砂糖	油			24.8 g
	じゃが芋のきんぴら		豚肉	こんにやく,じゃがいも,砂糖	油,ごま	にんじん,さいやいんげん	ごぼう	19.1 g	
	みそ汁		生揚げ,みそ			かぶ(葉)	かぶ,まいたけ,長ねぎ	2.3 g	
21月	チキンカレーライス	☆季節の献立☆ 春に咲くミモザの花に見立てて、炒り卵を散らしたミモザサラダを作ります。 	鶏肉,レンズまめ		精白米,精麦,薄力粉,はちみつ,じゃがいも	油	にんじん,ホールトマト(缶)	しょうが,にんにく,玉葱,セロリー	625 kcal
	たまご		砂糖	油	にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン(汁),玉葱	23.6 g		
						日向夏	18.7 g		
							1.9 g		
22月	わかめごはん		わかめごはんの素		精白米,精麦	ごま			611 kcal
	豆腐ハンバーグ照焼ソース	   	豚肉,豆腐,凍り豆腐	パン粉,砂糖,でん粉	油	こねぎ	玉葱,えのきたけ	23.2 g	
	鶏肉		ビーフン	油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし	17.8 g		
	うずら豆		砂糖,水あめ			1.5 g			
23月	ごはん	日本全国食の旅 ☆福岡県☆ ぬか漬けを漬けたぬか床を使って、さばを煮る『ぬかみそ炊き』と鶏肉と野菜を煮た『筑前煮』は、福岡県の郷土料理です。			精白米,精麦				610 kcal
	さば 鯖のぬかみそ炊き		まさば	砂糖,米ぬか			しょうが	25.1 g	
	ごま和え			砂糖	ごま	こまつな,にんじん	もやし	19.1 g	
	ちくぜんに 筑前煮		鶏肉	こんにやく,じゃがいも,砂糖	油	にんじん,さいやいんげん	しょうが,れんこん,ごぼう	1.7 g	
24月	ごはん	   			精白米,精麦				584 kcal
	にく豆腐 肉豆腐		豚肉,豆腐	こんにやく,砂糖,でん粉	油	にら	玉葱,長ねぎ	25.2 g	
	やさい 野菜のさっぱり漬			ごま	にんじん	レモン(汁),キャベツ,きゅうり	16.4 g		
	くだもの 果物(かんきつ)						美生柑	2.1 g	

	   こん だて めい 献立名   	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量					
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		脂質					
			肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量					
25金	ツナピザトースト	○	まぐろ水煮・まきば水煮	チーズ	無塩食パン・砂糖	油	ホールトマト(缶)	にんにく・玉葱	591 kcal					
	あすかチャウダー		鶏肉・豆乳・生揚げ	牛乳	じゃがいも・薄力粉	油・バター	にんじん・こまつな	にんにく・しょうが・玉葱・しめじ	30.8 g					
	くだもの果物(かんきつ)							甘夏みかん	26.7 g					
									1.9 g					
28月	ごはん	○			精白米・精麦				648 kcal					
	にしんのカレー揚げ		にしん		でん粉	油		しょうが	25.8 g					
	やさしい野菜ののり和え		かつおぶし	焼きのり			こまつな・にんじん	もやし	21.7 g					
	にく肉じゃが		豚肉		こんにやく・じゃがいも・砂糖	油	にんじん・さやいんげん	しょうが・玉葱	2.0 g					
29火	                      しょうわ 昭和の白													
30水	ごはん	○			精白米・精麦				621 kcal					
	ジャンボ餃子甘酢あん		豚肉・豆腐・凍り豆腐		でん粉・ぎょうざの皮・砂糖	油	にら	にんにく・しょうが・長ねぎ・キャベツ	23.5 g					
	だいこん大根とじゃこのサラダ		かつおぶし	ちりめんじゃこ	砂糖	油・ごま	にんじん・こまつな	だいこん	21.5 g					
	みそ汁		油揚げ・みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ・長ねぎ	2.5 g					
※都合により変更する場合があります。														
              <table><tr><td>月平均</td><td>エネルギー 604kcal</td><td>たんぱく質 24.6g</td><td>脂質 19.5g</td><td>食塩相当量 2.0g</td></tr></table>										月平均	エネルギー 604kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 19.5g	食塩相当量 2.0g
月平均	エネルギー 604kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 19.5g	食塩相当量 2.0g										

※都合により変更する場合があります。

にゅうがく・しんきゅう
おめでとうございます！

むかいはらしょうの 1かいに きゅうしょくしつが あります。
ちょうりいん えいようし あわせて 8にんで ちからを あわせて きゅうしょくを
つくっています。しゅうまいや ハンバーグも てづくり。
みなさんが とうこうする じかんには、ちょうど やさいを きっている
じかんです。ろうかから のぞくことが できるので ぜひ みにきて くださいな



きゅうしょくしつの ようす



むかいはらしょうの
きゅうしょくは
てづくり！
コロッケも
じゃがいもを
つぶして
つくります。

食レンジャー
グリーン



ちょうりいんさん
そうで てづくり！
これは コロッケを
つくっているところ。



食レンジャー
イエロー



かりこうしゃに ひっこしてから
あたらしい きゅうしょくしつで
みんなの げんきのために
おいしい きゅうしょくを
つくっています！
おたのしみに！！

食レンジャー
レッド



献立表の見方

保護者のみなさま

毎月お配りする献立表の見方です。ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ！

	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 月	赤飯	あずき	米胚芽米もち米		575 kcal
	ぎせい豆腐あんかけ	鶏肉豆腐たまご	油砂糖でん粉	しめじにんじん玉葱こねぎ	24.5 g
	野菜の高野和え	高野豆腐	砂糖ごま	こまつなもやしにんじん	16.9 g
	すまし汁	はんぺん		にんじんまうれんそうこねぎ	2.0 g
	牛乳	牛乳			
11 火	ごはん		米胚芽米麦		621 kcal
	白身魚のパン粉焼き	シイラ	パン粉マヨネーズ	にんにく玉葱パセリ	25.5 g
	切干大根のベーコンソテー	ベーコン	油	にんにくしょうが切干大根にんじんこまつな	23.3 g

①献立名

日々の献立が載っています。献立紹介コラムのあるときもあります。

②使用食材

料理ごとに使用した食材が働きごとに分かれて載っています。

③栄養項目

エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分量が載っています。一番下は月の平均値です。