



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

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 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		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	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	
スポーツフェスティバルの振替休業日									
3月	ごはん	○			精白米、精麦				609 kcal
	白身魚のパン粉焼き		もうかさめ、凍り豆腐		パン粉	マヨネーズ	パセリ	にんにく、玉葱	26.5 g
	切干大根のベーコンソテー		ベーコン			油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、切干だいこん、しめじ	22.5 g
	みそ汁		絹ごし豆腐、みそ	わかめ				はくさい、なめこ、長ねぎ	2.3 g
4月	スパゲティミートソース	○	豚肉、凍り豆腐		スパゲティ	油	にんじん、トマト水煮、パセリ	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム水煮	569 kcal
	大根とじゃこのサラダ		かつお節	ちりめんじゃこ	砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	だいこん	27.0 g
	果物(かんきつ)							河内晩柑	20.5 g
									2.0 g
5月	ごはん	○			精白米、精麦				631 kcal
	チリコンカン餃子		豚肉、いんげんまめ、凍り豆腐		砂糖、ぎょうざの皮	油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	23.3 g
	野菜の高野和え		凍り豆腐		砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	19.8 g
	めかたまスープ		たまご	めかぶ、わかめ	でん粉		にんじん、こねぎ	えのきたけ	1.8 g
6月	ねぎ塩豚丼	○	豚肉、生揚げ		精白米、精麦、でん粉	油	にんじん、にら、こまつな	長ねぎ、にんにく、玉葱、しめじ、もやし、レモン汁	583 kcal
	みそ汁		油揚げ、みそ	わかめ	じゃがいも			長ねぎ	25.0 g
	果物(かんきつ)							甘夏みかん	17.1 g
									1.9 g
9月	ごはん	○			精白米、精麦				618 kcal
	かつおのみそ炒め		かつお、みそ		じゃがいも、でん粉、砂糖	油	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、もやし、キャベツ、しめじ	25.7 g
	ニラと卵のすまし汁		たまご	でん粉			にら	玉葱	16.6 g
									2.2 g
10月	ココアパン	○			ココアパン				576 kcal
	チーズ入りコロッケ		豚肉、凍り豆腐、いんげんまめ	チーズ	じゃがいも、薄力粉、パン粉	油	こまつな	玉葱	23.6 g
	キャベツと大豆のサラダ		大豆		砂糖	ごま、油	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	24.5 g
	果物(メロン)							メロン	1.8 g
11月	ごはん	○			精白米、精麦				613 kcal
	いわしのカレー揚げ		いわし		でん粉	油		しょうが	25.0 g
	野菜ののり和え		かつお節	焼きのり			こまつな、にんじん	もやし	17.8 g
	肉じゃが		豚肉		こんにゃく、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱	1.9 g
12月	ジャンバラヤ	○	鶏肉、いんげんまめ		精白米、精麦	油	トマトジュース、ピーマン	にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム水煮	628 kcal
	キャロットスープ		豆乳		精白米	バター	にんじん	玉葱	21.5 g
	カントリーポテト				じゃがいも	油			19.3 g
									1.8 g
13月	ごはん	○			精白米、精麦				577 kcal
	にらとしらすの卵焼き		鶏肉、たまご	かまあげしらす	砂糖	油	にら	長ねぎ	25.4 g
	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	19.1 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	2.3 g
16月	ガーリックトースト	○			胚芽食パン	バター	パセリ	にんにく	564 kcal
	ミネストローネ		鶏肉、レンズまめ		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト水煮、パセリ	セロリ、玉葱、キャベツ、ズッキーニ	24.0 g
	あじさいゼリー		ゼラチン、豆乳	牛乳、粉寒天	砂糖			ぶどうジュース、アセロラジュース	22.9 g
									1.9 g
17月	スープ茶漬	○	鶏肉、わかめ、塩づけ	ちりめんじゃこ	精白米、精麦	ごま	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ	600 kcal
	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、レモン汁	24.7 g
	果物(メロン)							メロン	19.4 g
									2.2 g

		牛乳		赤の仲間 体をつくるもとになる		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			
				肉・魚・卵・豆・豆製品	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		
18 水	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ、うずら卵			砂糖、でん粉、冷凍うどん	油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、まいたけ、長ねぎ	570	kcal
	岩手揚げ		大豆	芽ひじき、ちりめんじゃこ	さつまいも、薄力粉、砂糖	油	にんじん		24.5	g	
	くだもの 果物(すいか)							すいか		20.0	g
										1.8	g
19 木	ごはん	○				精白米、精麦				598	kcal
	ししゃもの甘露揚げ			ししゃも	でん粉、砂糖	油				22.4	g
	ごま和え				砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし		18.1	g
	みそ汁		油揚げ、みそ		さつまいも			玉葱、長ねぎ		2.3	g
20 金	ゆかりごはん	○				精白米、精麦	ごま			619	kcal
	鶏の唐揚げおろしポン酢		鶏肉		薄力粉、でん粉	油		しょうが、だいこん、レモン汁		25.5	g
	干草和え		油揚げ、たまご		砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	切干しいたご		20.1	g
	くだもの 果物(メロン)							メロン		1.7	g
21 土	学校公開日(給食はありません)										
23 月	学校公開日の振替休業日										
24 火	ケイチャン丼	○	鶏肉、みそ			精白米、精麦、砂糖、でん粉	油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、長ねぎ	587	kcal
	卵と青菜のスープ		豆腐、たまご		でん粉、緑豆はるさめ		こまつな		26.0	g	
	くだもの 果物(かんきつ)							バレンシアオレンジ		15.9	g
										2.0	g
25 水	ごはん	○				精白米、精麦				648	kcal
	さばのごまみそあんかけ		まさば、みそ		砂糖	ごま		しょうが		28.6	g
	野菜のおかか和え		かつお節				こまつな、にんじん	もやし		22.5	g
	変わり五目豆		大豆、豚肉		じゃがいも、こんにやく、砂糖	油	にんじん、ピーマン		1.7	g	
26 木	カレーサンドパン	○	豚肉、凍り豆腐、ひよこまめ			無塩パン、砂糖	油	にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ	521	kcal
	かぶの和風シチュー		鶏肉、生揚げ、豆乳、みそ	牛乳	じゃがいも、薄力粉、砂糖	油、バター	にんじん、かぶの葉、こまつな	にんにく、セロリ、玉葱、かぶ	25.4	g	
	くだもの 果物(さくらんぼ)							さくらんぼ		23.3	g
										1.9	g
27 金	わかめごはん	○	わかめ			精白米、精麦	ごま			743	kcal
	干草焼き		鶏肉、たまご		砂糖	油	にんじん、ほうれんそう	しめじ、しょうが、長ねぎ		28.0	g
	大豆もやしの甘酢和え		油揚げ		砂糖	油、ごま	にんじん	だいずもやし、きゅうり		20.6	g
	白玉入り冷やししるこ		豆腐、あずき		白玉粉、薄力粉、砂糖、黒砂糖					1.6	g
30 月	ごはん	○				精白米、精麦				632	kcal
	酢豚		豚肉、生揚げ、うずら卵		でん粉、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、ピーマン	しょうが、玉葱、たけのこ、水煮、パインシロップ漬		25.0	g
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	わかめ			こまつな	玉葱、長ねぎ、しょうが		20.5	g
										2.3	g
※都合により、献立を変更する場合があります。							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
							月平均	605kcal	25.1g	20.0g	2.0g

こんだてひょうを みてみよう！

ごはん	精白米、精麦				
白身魚のパン粉焼き	パン粉	マヨネーズ	パセリ	にんにく、玉葱	
きりたんぽのベーコンソテー	ベーコン	油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、切干しいんげん、しめじ	
みそ汁	揚げ豆腐、みそ	わかめ		ほうろく、なめこ、長ねぎ	

りょうりのなまえ

りょうりに つかった しょくざいの なまえ

しょくざいは からだへの はたらきで 3つの いろの グループに わかれます。まいにち かならず 3つ いろの しょくざいを つかって います！

保護者のみなさま 献立表は、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！

献立表の見方③ ～栄養項目～

給食では、エネルギーやたんぱく質をはじめ、13項目の栄養素について基準が設けられています。一食で全てを満たすことは難しいので、一か月の平均値がその基準の±10%程度となるように計算して、献立表を作成しています。献立表の一番右側に栄養項目の記載があります。塩分については、うどんのつゆ、煮物の煮汁に使用した塩分を全て含みます。

食中毒にご注意！

食中毒の起こりやすい季節になってきました。細菌を「つけない・増やさない・やっつける」に注意して、食中毒を防ぎましょう！

食事の前や料理の前に、しっかり手を洗って、細菌を「つけない」

食材はすぐに冷蔵庫へしまっ、細菌を「増やさない」

料理は中心までしっかり加熱して細菌を「やっつける」