



11月こんだてひょう



目黒区立立原小学校
校長 龍花 千鶴

秋立名		牛乳	赤の仲間 たんぱく質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 肉・魚・卵・豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	炭水化物 穀類・いも類	脂質 油脂・種実類	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜・果物		
2月	吹き寄せごはん	○	鶏ひき肉、凍り豆腐		精白米、もち米、砂糖、さつまいも	米ぬか油、なたね油	にんじん	しょうがしめじ、ごぼう	654 kcal
	けんちん汁		鶏肉むね、油揚げ、木綿豆腐		じゃがいも、こんにゃく	ごま油	にんじん、ごまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	23.7 g
	焼きりんご				砂糖	バター		紅玉	21.4 g
									1.8 g
文化の日									
4水	キムタクごはん	○	豚肉(もも)		精白米、精麦	米ぬか油、ごま油		長ねぎ、たくあん漬け、はくさい、キムチ漬け	608 kcal
	鶏団子スープ		鶏ひき肉、絞り豆腐、赤みそ、凍り豆腐、うずら卵		でん粉、緑豆はるさめ	白ごま	にんじん、ごまつな	玉葱、はくさい、しょうが、長ねぎ、しめじ	24.8 g
	くだもの果物(りんご)							ぐんま名月りんご	18.5 g
									1.9 g
5木	五目うどん	○	鶏肉むね、油揚げ、うずら卵		冷凍うどん		にんじん、ごまつな	干し椎茸、はくさい、玉葱、長ねぎ	609 kcal
	納豆入りかき揚げ		大豆、糸引納豆	ちりめんじゃこ	薄力粉	なたね油	にんじん、きょうな	玉葱	26.5 g
	くだもの果物(かき)							次郎柿	19.8 g
									2.2 g
6金	こぎつねごはん	○	油揚げ		精白米、精麦、砂糖		にんじん、さいいんげん		647 kcal
	ぎせい豆腐あんかけ		鶏ひき肉、絞り豆腐、たまご		砂糖、でん粉	米ぬか油	にんじん、こねぎ	まいたけ、玉葱	22.2 g
	野菜のおかか和え		かつお糸削り				ごまつな、にんじん	もやし	18.0 g
	大学芋				さつまいも、砂糖、水あめ	なたね油、黒ごま			1.8 g
9月	ごはん	○			精白米、精麦				661 kcal
	さめのカレームニエル		あぶらつたぎめ		薄力粉	米ぬか油、バター			24.8 g
	ポテトとブロッコリーのソテー		チキンウインナー		じゃがいも	米ぬか油	にんじん、ブロッコリー	にんにく、玉葱	22.4 g
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ		さつまいも			玉葱、えのきたけ、長ねぎ	2.2 g
10火	ぶどうパン	○			ぶどうパン				640 kcal
	かぼちゃのコロッケ		鶏ひき肉、凍り豆腐、いんげんまめ	プロセスチーズ	薄力粉、パン粉(乾燥)	米ぬか油、白ごま、なたね油	西洋かぼちゃ(冷凍)	玉葱	27.4 g
	大根とじゃこのサラダ		かつお糸削り	ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油、米ぬか油、白ごま	にんじん、ごまつな	だいこん	25.5 g
	くだもの果物(ぶどう)							シャインマスカット	2.3 g
11水	ごはん	○			精白米、精麦				592 kcal
	肉豆腐		豚肉、絹ごし豆腐		つきこんにゃく(黒)、砂糖、でん粉	米ぬか油	ごまつな、にら	玉葱、長ねぎ	25.1 g
	野菜のさっぱり漬					白ごま	にんじん	レモン汁、キャベツ、きゅうり	16.8 g
	くだもの果物(柿)							庄内柿	2.1 g
12木	ごはん	○			精白米、精麦				584 kcal
	竹輪の三色揚げ(青のり&えび)		焼き竹輪	あおのり、さくらえび	薄力粉	なたね油	にんじん		24.4 g
	ごま和え				砂糖	白ごま(すり)、白ごま	ごまつな、にんじん	もやし	15.1 g
	治部煮		鶏肉むね		砂糖、薄力粉、じゃがいも、生ふ		にんじん、さいいんげん	れんこん、だいこん、しめじ	1.9 g
13金	スパゲティミートソース	○	鶏ひき肉、凍り豆腐		スパゲティ	米ぬか油	にんじん、ホールトマト水煮	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム水煮	583 kcal
	カリカリパンのサラダ				砂糖、胚芽食パン	米ぬか油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	25.4 g
	くだもの果物(りんご)							シナノスイート	20.4 g
									1.8 g
16月	ごはん	○			精白米、精麦				650 kcal
	さばのごまみそあんかけ		まさば、赤みそ		砂糖	白ごま(すり)		しょうが	28.7 g
	野菜ののり和え		かつお糸削り	焼きのり			ごまつな、にんじん	もやし	22.7 g
	変わり五目豆		大豆、豚肉		じゃがいも、こんにゃく、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんじん、ピーマン		1.6 g
17火	ごはん	○			精白米、精麦				660 kcal
	豆腐の春巻き		絞り豆腐	ちりめんじゃこ、プロセスチーズ	でん粉、春巻きの皮	ごま油、なたね油	にんじん	しめじ、長ねぎ	25.7 g
	大豆もやしの甘酢和え		油揚げ		砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	だいずもやし、きゅうり	22.5 g
	卵と青菜のスープ		木綿豆腐、たまご		でん粉、緑豆はるさめ		ごまつな		2.1 g

		牛乳		赤の仲間 からだ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		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名				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	ゆかりごはん	○				精白米・精麦	白ごま				584 kcal
	干草焼き				鶏ひき肉・たまご		砂糖	米ぬか油	にんじん・ほうれんそう	しめじ・しょうが・長ねぎ	23.5 g
	茎わかめの金平				豚肉・さつま揚げ	塩蔵茎わかめ	つきこんにやく(黒)・三温糖	ごま油・白ごま	にんじん・さやいんげん	しょうが・ごぼう	18.8 g
	果物(りんご)									シナゴールド	2.3 g
19 木	ごはん	○				精白米・精麦					584 kcal
	わかさぎの青のり揚げ					わかさぎ・あおのり	薄力粉	なたね油			22.5 g
	干草和え				油揚げ・たまご		砂糖	米ぬか油・白ごま	にんじん・ごまつな	切干しだいこん	19.2 g
	みそ汁				油揚げ・白みそ・赤みそ		さつまいも		こねぎ	はくさい・まいたけ	1.8 g
20 金	ツナピザトースト	○	まさば水煮	シュレッドチーズ	胚芽食パン・砂糖	米ぬか油	ホルトトマト(缶)・ごまつな	にんにく・玉葱		607 kcal	
	かぼちゃのクリームスープ		鶏肉もも・大豆・豆乳	牛乳・サワークリーム	じゃがいも・薄力粉・砂糖	米ぬか油	にんじん・西洋かぼちゃ・ブロッコリー	にんにく・セロリー・玉葱	30.4 g		
	果物(みかん)							みかん(早生)	24.9 g		
									1.9 g		
23 月	勤労感謝の日										
24 火	アートフェスティバルの振替休業日										
25 水	ごはん	○				精白米・精麦					651 kcal
	さんまの梅煮		さんま		砂糖・黒砂糖・でん粉		しょうが・梅干し(塩漬)	26.1 g			
	じゃが芋のきんぴら		豚肉		つきこんにやく(黒)・じゃがいも・砂糖	米ぬか油・白ごま	にんじん・さやいんげん	ごぼう	25.0 g		
	みそ汁		油揚げ・白みそ・赤みそ				ごまつな	だいこん・えのきたけ・長ねぎ	2.7 g		
26 木	ごはん	○				精白米・精麦					616 kcal
	ジャンボ餃子甘酢あん		豚ひき肉・絞豆腐・凍り豆腐		でん粉・ぎょうざの皮・砂糖	ごま油・なたね油	にら	にんにく・しょうが・長ねぎ・キャベツ	23.5 g		
	青菜ともやしのナムル					ごま油・白ごま	ごまつな・にんじん	もやし	21.0 g		
	豆腐と青菜のスープ		絹ごし豆腐		でん粉	ごま油	チンゲンツアイ	しょうが・にんにく・えのきたけ・長ねぎ	2.4 g		
27 金	ごはん	○				無塩食パン・砂糖	バター				608 kcal
	豆乳フレンチトースト		たまご・豆乳		薄力粉・じゃがいも・砂糖	米ぬか油	にんじん・トマト水煮・ごまつな	しょうが・にんにく・セロリー・玉葱	27.3 g		
	鶏肉のスープカレー		鶏肉もも・大豆		プレーンヨーグルト	砂糖		りんご・レモン(汁)	23.1 g		
	りんごヨーグルト								2.0 g		
30 月	ターメリックライス	○				精白米・精麦					638 kcal
	ひよこ豆入りドライカレー		豚ひき肉・凍り豆腐・ひよこ豆			米ぬか油	にんじん・ピーマン・パセリ	にんにく・しょうが・干しぶどう・玉葱・セロリー	24.3 g		
	かぶとりんごのサラダ				砂糖	米ぬか油	かぶ(葉)	キャベツ・きゅうり・りんご(皮なし生)・かぶ・玉葱	17.4 g		
	果物(洋なし)							ラフランス	1.9 g		
※都合により変更する場合があります。 ※ <u>下線赤字</u> は東京都内の生産地から直接届く農産物です。							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
							11月平均	621 kcal	25.7g	20.7g	2.0g

どくしょしゅうかんこんだて

おすすめの ほんと きゅうしょくの こんだてを しょうかい します！



おばあさんが いなくなっ て ひとりぼっちに なってしまっ た おじいさん。おばあさんが つくってくれた おだんごスープが たべたくなっ て つくってみたら・・・

ほっこり ころろが あったかくなる おはなしです。
きゅうしょくしつでは とりにくを つかつた おだんごスープを つくりま す。

としよしつに あります。ぜひ よんで ください！



昨年度の給食の写真です。

きせつのこんだて ～ふきよせごはん～

あきの おわりを かんじる こんだてを しょうかい します



さつまいもを いちようの は にんじんを もみじの はのかたち に めいて ごはん に ちらします。あきの かぜに ふかれた おちばが にわの すみへ ふきよせられる ようすを あらわした ごはんです。ふゆに さしかかる あきを かんじ ながら たべて くださいね！



昨年度の給食の写真です。

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① ～黄の仲間とは？～

黄の仲間

エネルギーのもとになる

炭水化物	脂質
穀類・いも類	油脂・種実類

体を動かすエネルギーになる炭水化物や脂質が多い食材が『黄の仲間』です。

炭水化物はすぐにエネルギーになる脂質はゆっくりエネルギーになるという特徴があります。

日々を元気に過ごすためにも、体の成長のためにも、エネルギーをしっかりと摂ることがとても大切です。



黄の仲間の食べ物をしっかりと食べて 毎日を元気に過ごそう

