

令和5年度



献立表

大田区立赤松小学校

日	曜日	献立名	説明	使用する食品名		
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
7	金	せきはん 赤飯	お赤飯を中心とした進級のお祝い献立です。しっかり食べてよいスタートにしましょう。	ささげ	米,もち米,★黒いりごま	
		とりてや 鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖,でん粉	
		こんぶ 昆布サラダ		塩昆布	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜
		とうふしらたま 豆腐白玉入りお祝い汁		さば削り節(だし),昆布(だし),鶏こま,なると,豆腐	白玉粉	だいこん,にんじん,しめじ,小松菜
10	月	や 焼きそば	今日から1年生の給食がスタートします。具たくさん焼きそばと、大豆とじゃがいもを揚げたビーンズポテトという定番の人気メニューです。1年生の皆さんも気に入ってくれるとうれしいです。	豚こま,いか,青のり	油,蒸し中華めん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン
		ビーンズポテト		大豆	揚げ油,じゃがいも,でん粉	
		いちご				★いちご
11	火	ココアビスキュイトースト	ココア味の甘いペーストを食パンに塗って焼きます。豆乳を使った具たくさんホワイトシチューやサラダとの組み合わせで、栄養の不足を補います。		★食パン,豆乳クリームバター,砂糖,小麦粉	
		とうにゅう 豆乳のホワイトシチュー		鳥がら,ひよこまめ(乾),鶏こま,調製豆乳	じゃがいも,油,豆乳クリームバター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮)
		コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン
12	水	まあほうとうどん 麻婆豆腐丼	人気の麻婆豆腐丼です。辛さ控え目で、どの学年にも食べやすいご飯によく合う仕上げです。スープに入る肉団子も給食室の手作りです。	豚ひき肉,鳥がら,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ
		はくさいにく 白菜と肉だんごのスープ		鳥がら,鶏ひき肉,豚ひき肉	生パン粉	しょうが,たまねぎ,はくさい,にんじん,小松菜
		きよみ 清見オレンジ				清美オレンジ
13	木	チキンライス	給食の卵焼きは、炒めた具と卵液を混ぜて天板に流してオープンで焼きます。学年に応じたサイズにカットして提供します。中身を変えるだけで、いろいろな卵焼きが出来上がります。	鶏こま	米,麦,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),トマトペースト,ピーマン
		ようふうたまごや 洋風卵焼き		ポークハム,★鶏卵	油,★マヨネーズ	にんじん,たまねぎ
		ポトフ		鳥がら,ベーコン,豚肉	じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ
14	金	たけのご飯	旬のたけのこをたっぷり使ったたけのご飯です。薄味なので脂ののった鯖ともよく合います。どさんこ汁は北海道でよく採れる食材を使った汁物。仕上げにバターで風味をつけます。	鶏こま,油揚げ	米,麦	たけのこ(ゆで),にんじん,絹さや
		さば ぶんかほ 鯖の文化干し		鯖文化干し		
		どさんこ汁		昆布(だし),さば削り節(だし),豚こま	じゃがいも,★バター	にんじん,ホールコーン,ねぎ
17	月	たま 玉ねぎたっぷり豚丼	高野豆腐は昔からある保存食。たんぱく質やカルシウムなど、大人も子供も欠かせない栄養が豊富に含まれています。スナック感覚で食べられるように油で揚げた甘辛く味付けします。	豚こま	米,麦,砂糖	たまねぎ
		こうやとうふ 高野豆腐の甘辛揚げ		高野豆腐	でん粉,揚げ油,三温糖	しょうが,にんにく
		たまご 卵スープ		鳥がら,カットわかめ,★鶏卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ
18	火	スパゲティナポリタン	給食では大量に作るため、家庭とは違う方法で作る料理があります。ナポリタンもその一つ。味付けした麺とソースを炒めずに混ぜる方法で作ります。ケチャップ多めで甘めに仕上げます。	★粉チーズ,豚ひき肉,ベーコン	スパゲッティ,油,★バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ピーマン,トマトピューレ
		ツナサラダ		ツナ(水煮)	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ
		フルーツヨーグルト		★冷凍ホイップ,★プレーンヨーグルト		(りんご・黄桃・白桃・洋梨)シロップ煮,みかん(缶)

★今月の栄養価★
 エネルギー 621kcal
 たんぱく質 25.5g

日曜日	献立名	説明	使用する食品名		
			血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
19 水	じゃこチーズトースト	ポークシチューはトマトピューレやケチャップを使ったトマト味のシチューです。角切りの豚肉は赤ワインやザラメと一緒に下煮してから加えます。ザラメの効果で肉が柔らかく仕上がります。	ちりめんじゃこ、青のり、★ピザ用チーズ	★食パン	
	ポークシチュー		豚肉、ひよこまめ(乾)、鳥がら、★生クリーム	ザラメ、じゃがいも、油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、しめじ、トマトピューレ
	むとり 蒸し鶏のサラダ		鶏肉	油、砂糖、★白すりごま	キャベツ、にんじん、もやし、小松菜、ホールコーン
20 木	とり 鶏ごぼうご飯	「いかのかりんと揚げ」は見た目がお菓子のかりんとうに似ていることから名がついた料理です。いかに細かく切れ目が入っているのので硬くならずパクパクと食べられます。	鶏こま	米、麦、油、砂糖	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん、小松菜
	いかのかりんと揚げ		いか	揚げ油、でん粉	しょうが
	ワントンスープ		鳥がら、豚ひき肉		にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、ねぎ、★にら
21 金	そぼろご飯	魚料理では必ず「骨ありますか?」と聞かれます。箸で身と骨を分ける、口に入れても舌を使って取り出せる…繰り返し食べることで、骨があっても恐れずに食べられるようになってほしいと思っています。	鶏ひき肉、★鶏卵、さざみのり	米、麦、油、砂糖	にんじん、さやいんげん
	さけ みそ 鮭の味噌マヨネーズ焼き		生鮭	★マヨネーズ	
	けんちん汁		さば削り節(だし)、豆腐	油、さといも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
24 月	ホットドック	給食のウィンナーやベーコンは、発色をよくしたり、肉質をよくしたりするような添加物が入っていないものを選んでいきます。パリッとジューシーとはいきませんが、安心して食べられる食材です。	ウィンナー	コッペパン(卵・乳なし)	たまねぎ、きゅうりピクルス
	ヌードルスープ		鳥がら、ベーコン、豚こま	じゃがいも、生パスタ	にんじん、たまねぎ、キャベツ
	パイナップル				★スナックパン
25 火	チャーハン	シューマイも給食室で一つ一つ手作ります。角切りにしたれんこんがアクセントになった食べ応えのある一品です。	焼き豚、★鶏卵	米、麦、油	にんじん、ねぎ、干しいたけ、小松菜
	てづく 手作りシューマイ		豚ひき肉	砂糖、ごま油、でん粉、しゅうまうの皮	干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、れんこん
	とうふ 豆腐とわかめのスープ		鳥がら、カットわかめ、豆腐	ごま油	にんにく、たまねぎ
26 水	カレーライス	給食のカレーは油と小麦粉をじっくり炒める「ルー作り」から始まります。大量に作ることで、なかなかねのできない給食のカレーができていきます。	豚こま、鳥がら	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マンゴーピューレ
	ふくじんづけ 福神漬				福神漬
	かいそう じゃこ海藻のサラダ		海藻サラダ、ちりめんじゃこ	油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん
27 木	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース
	はん ご飯	白いご飯とおかずの組み合わせを週1回程度出すようにしています。1年生には初めての登場となります。ご飯とおかずを口の中で混ぜ合わせて味の変化を感じながら食べてください。		米	
	ホキのフライ		ホキ	小麦粉、生パン粉、揚げ油	
ごま和え			砂糖、★白すりごま、★白ねりごま	にんじん、小松菜、キャベツ、もやし	
28 金	とんじる 豚汁		さば削り節(だし)、豚こま	こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜、ねぎ
	かんさいふう 関西風うどん	白醤油を使った関西風のうどんです。シンプルな分、昆布や鯖節からじっくりとった「だし」のうまみが感じられます。デザートは乾燥よもぎを使った緑色が鮮やかな春らしいカップケーキです。	昆布(だし)、さば削り節(だし)、鶏こま、油揚げ	冷凍うどん	ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、小松菜
	あ 揚げじゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉、さば削り節(だし)	油、揚げ油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ
たまごにゅうふしよう よもぎのケーキ(卵・乳不使用)			小麦粉、砂糖、油、甘納豆	乾燥よもぎ	

※料理名の行を右にたどるとその料理に使用されている食材と動きがわかります。(毎日の牛乳は省略します。)栄養価は一日あたりの平均値を別枠に記載いたします。
 ※食材料ならびに学校行事などの都合により、献立内容を予告なく変更することがあります。