

令和4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 木	黒豆ご飯	春らしく桜の塩漬けを使い鯛に味と風味をつけます。季節を感じられる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。	蒸し黒豆	米,もち米	
	鯛の桜あんかけ		まだい	砂糖,でん粉	さくらの塩漬け
	野菜のごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	三温糖,★白いりごま	小松菜,もやし,にんじん
	白玉入りお祝い汁		さば削り節(だし),昆布(だし),鶏こま,かまぼこ,豆腐	白玉粉	しめじ,だいこん,ゆず(果汁)
	清見タンゴール				清見タンゴール
8 金	かしわパン	コロックは給食室で蒸したじゃがいもから作ります。各自でコロックを挟みコロックパンを完成させてください。豆や野菜がゴロゴロ入ったスープとの組み合わせです。		★粕パン	
	ひじき入りコロック		豚ひき肉,干ひじき,★調理用牛乳	油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,生パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン
	ポイルキャベツ				キャベツ
	ミネストローネ		鳥がら,ベーコン,いんげん豆,金時豆	じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ
11 月	焼きそば	今日から1年生の給食がスタートします。具だくさんの焼きそばと、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
12 火	チャーハン	給食のチャーハンは、炒めて作ることができないので、味を付けて炊いたご飯に炒めた具を混ぜ合わせて作ります。和・洋・中どの味付きご飯も同じ方法で作ります。	焼き豚	米,麦,油	にんじん,ねぎ,干しいたけ,小松菜
	手作りシューマイ		豚ひき肉	砂糖,ごま油,でん粉,しゅうまいの皮	干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,たけのこ(水煮),れんこん
	わかめスープ		鳥がら,カットわかめ,豆腐	ごま油	にんにく,たまねぎ,えのきたけ
13 水	あしたば 明日葉ビスキュイトースト	東京都八丈島産の明日葉の粉末を使用した甘いペーストを塗ったトーストです。春らしい鮮やかな緑色がきれいな仕上がりです。		★食パン,豆乳クリームバター,砂糖,小麦粉	あしたば粉
	ホワイトシチュー		鳥がら,ひよこまめ(乾),鶏こま,★調理用牛乳,★生クリーム	じゃがいも,油,★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
14 木	ピラフ	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。	ウィンナー	米,麦,油,豆乳クリームバター	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム(水煮),ピーマン
	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
	肉ボールスープ		鳥がら,鶏ひき肉	生パン粉,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ
15 金	たまご たまごたっぴり豚丼	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て甘辛く味付けします。	豚こま	米,麦,砂糖	たまねぎ
	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
	大根のスープ		鳥がら,鶏こま		だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ,小松菜
18 月	スパゲティナポリタン	パリパリサラダはワンタンの皮の素揚げをサラダのトッピングにしたどの学年にも人気のサラダです。毎日パリパリサラダにしてほしいという声もあるほどです。	★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
	パリパリサラダ			砂糖,ごま油,揚げ油,ワンタンの皮	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり
	セミノール				セミノール

★今月の栄養価★
 エネルギー 642kcal
 たんぱく質 24.8g

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 火	さけ、たまごま、はん 鮭と卵の混ぜご飯	ぎせい豆腐は、水気を絞った豆腐に味付けした具を混ぜ込みオープンで焼いた料理です。豆腐のような形に作ることから「擬製」という漢字が使われることがあります。	甘塩鮭,★鶏卵,きざみのり	米,麦,油,★白いりごま	
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉,絞り豆腐,★鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ
	みそしる 味噌汁		さば削り節(だし),油揚げ, カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,しめじ,さやい んげん
20 水	たけのこご飯	旬のたけのこをたっぷり使ったたけのこご飯、長さが30cmもある長い太刀魚を使った磯辺揚げの組み合わせです。魚の味が感じられるように薄味に仕上げます。	鶏こま,油揚げ	米,麦	たけのこ(水煮),にんじん,絹さや
	さばの文化干し		鯖文化干し		
	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
21 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同じ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
	ワンタンスープ		鳥がら,豚ひき肉	ごま油 ワンタンの皮	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ, にら
	カラマンダリン				カラマンダリン
22 金	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、なかなかま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
	じゃこと海藻のサラダ		海藻ミックス,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
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース
25 月	まあぼ豆腐どん 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がります。全体で40kgもの豆腐を使います。	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
	ナムル			★白いりごま,ごま油,砂糖	,にんじん,もやし,小松菜
	たまご 卵とコーンの中華スープ		鳥がら,★鶏卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,クリームコー ン,ホールコーン,チンゲンツァイ
26 火	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	
	ほっけのフライ		ほっけ	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
	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	
27 水	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	たまねぎ,きゅうりピクルス(スイ ト型)
	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				★パイナップル
28 木	ごもく 五目うどん	シンプルなうどんですが、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。フルーツヨーグルトには山形県産の果物のシロップ漬けを使用します。	昆布(だし),さば削り節(だ し),豚こま,油揚げ	冷凍うどん	干しいたけ,にんじん,たまねぎ, ごぼう,しめじ,ねぎ,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
	フルーツヨーグルト		★冷凍ホイップ,★プレーン ヨーグルト	砂糖	(りんご・黄桃・白桃・洋梨)シ ロップ煮,みかん(缶)

※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働きが分かります。(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。