

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
1	水	♥ママレードサンド	ニジマスとブラウントラウトを交配した長野県産「信州サーモン」にマヨネーズパン粉をかけこんがり焼きます。いつもより少し高級な鮭を使用します。		★食パン、豆乳クリームバター	ママレード
		♥ <sup>さけ</sup> 鮭のマヨネーズパン <sup>こや</sup> 粉焼き		信州サーモン	★マヨネーズ、乾燥パン粉	にんにく
		スコッチブロス		鳥がら、ベーコン、いんげん豆	油、じゃがいも、小麦粉、押麦	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、だいこん
2	木	キムチチャーハン	人気のチャーハンと揚げ餃子の組み合わせです。餃子の皮は15cmほどで、皿からはみ出るような大きさですが、ペロッと食べられてしまいます。甘酢だれも人気です。	豚こま	米、麦、油	にんじん、はくさい、キムチ漬、ねぎ
		♥ <sup>あ</sup> 揚げ餃子の <sup>きょうさ</sup> 甘酢 <sup>あます</sup> あんかけ		豚ひき肉	揚げ油、ぎょうざの皮、油、ごま油、でん粉、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、★にら
		めかぶと <sup>たまご</sup> 卵のスープ		鳥がら、めかぶわかめ、★鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ
3	金	<sup>たい</sup> 鯛めし	ひな祭りに因んだ献立です。鯛めしは焼いた鯛のアラからじっくりとただしを使ってご飯を炊きます。シンプルな分手間のかかる一品です。デザートはゼリーで一番人気のソーダゼリーです。	昆布(だし)、まだい	米	絹さや
		いかの <sup>あ</sup> かりんと揚げ		いか	揚げ油、でん粉	しょうが
		<sup>さわ</sup> わにわん <sup>ん</sup> 沢煮 <sup>わん</sup> 碗		さば削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま、あおさ	でん粉	にんじん、だいこん、ねぎ
		♥ソーダゼリー		粉寒天	砂糖	いちごピューレ
6	月	<sup>かん</sup> さいふう <sup>う</sup> 関西風うどん	白しょうゆを使用し、薄い色に仕上げた関西風のうどんです。揚げた高野豆腐と野菜を甘めの味噌だれに絡めた和え物との組み合わせです。	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
		<sup>こう</sup> やとうふ <sup>あ</sup> 高野豆腐と <sup>やし</sup> 揚げ野菜の <sup>あ</sup> 甘味 <sup>あ</sup> 噌和え		高野豆腐	揚げ油、でん粉、さつまいも、三温糖、★白いりごま	かぼちゃ、ごぼう、しょうが
		みえのスマイル( <sup>かん</sup> 柑橘)				★みえのスマイル
7	火	<sup>はん</sup> ご飯	給食ではふりかけも手作りで、ごま油で炒めたにんにくがアクセントになったひと味違う韓国風のふりかけです。そのまま食べられるような薄味ですが、じゃこやごまのバリバリ感や香ばしいにんにくの効果でご飯が何杯でも食べられそうなふりかけに仕上げます。		米	
		<sup>かん</sup> こくふう <sup>う</sup> 韓国風ふりかけ		ちりめんじゃこ、きざみのり	ごま油、★白いりごま、砂糖	にんにく
		ふくさたまご <sup>や</sup> 焼き		鶏ひき肉、干ひじき、★鶏卵	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜
		<sup>じ</sup> る <sup>く</sup> まもと <sup>と</sup> けん <sup>ん</sup> つぼん汁(熊本県)	煮干し(だし)、鶏こま、焼き豆腐、かまぼこ	さといも、こんにゃく	だいこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ	
8	水	♥ <sup>あ</sup> 揚げパン <sup>せ</sup> レクト	6年生からのリクエストの多かった揚げパンです。「シュガー」「シナモン」、「カレー」の3種類から予め選んでもらいます。スナップえんどうを使った春らしいサラダとの組み合わせです。	★粉チーズ	コッペパン(卵乳なし)、★ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、揚げ油	
		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
		<sup>き</sup> りほし <sup>だ</sup> い <sup>こ</sup> ん <sup>ん</sup> 切干大根と		鶏肉	砂糖、★白いりごま、★白すりごま、ごま油、★マヨネーズ	切干し大根、かぶ、にんじん、ホールコーン、スナップえんどう
		スナップえんどうのサラダ				
9	木	<sup>はん</sup> ご飯	ぶりの旨味が太根にしみ込んだ「ぶり大根」。ぶりを使った定番の料理ですが、給食では大量に作るため、①下味を付けたぶりを焼く。②ぶりの漬けたれで太根を煮る。③焼いたぶりとお煮した太根を合わせる。という方法で煮崩れを防ぎます。		米	
		<sup>だ</sup> い <sup>こ</sup> ん <sup>ん</sup> ぶり大根		ぶり、さば削り節(だし)	砂糖	しょうが、だいこん
		<sup>あ</sup> 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
		<sup>じ</sup> る <sup>し</sup> ま <sup>ね</sup> けん <sup>ん</sup> のっぺい汁(島根県)		さば削り節(だし)、鶏こま、油揚げ	こんにゃく、さといも、でん粉	にんじん、はくさい、ねぎ
10	金	おそば屋さんの <sup>とん</sup> カレー <sup>丼</sup> 丼	赤松小の隠れた人気メニュー「おそば屋さんのカレー丼」。和風だし汁を使い、ねぎやなるとが入ったおそば屋さんで食べるようなさっぱりしたカレーです。	豚こま、さば削り節(だし)、昆布(だし)、煮干し(だし)、なる	米、麦、砂糖、でん粉	たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)
		<sup>こ</sup> じ <sup>る</sup> 呉汁		さば削り節(だし)、昆布(だし)、鶏こま、油揚げ、大豆	こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、小松菜
		<sup>いち</sup> き <sup>ん</sup> 市木オレンジ( <sup>かん</sup> 柑橘)				★市木オレンジ

★今月の栄養価★  
 エネルギー 643kcal  
 たんぱく質 26.3g

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
13月	ごはん	山賊は「物を取り上げる」から鶏の揚げたものを山賊焼きと言うようになったという説がある長野県の料理「山賊焼き」。鶏のから揚げとは見た目が違う大きな一枚肉の揚げ物です。		米	
	♥鶏の山賊焼き		鶏肉	揚げ油,でん粉	しょうが,にんにく
	カリカリじゃこピーズサラダ		ちりめんじゃこ,ひよこまめ(乾)	ごま油,砂糖,揚げ油,でん粉	キャベツ,にんじん,もやし,ごぼう
	いなかじる田舎汁		さば削り節(だし),油揚げ	こんにゃく,じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜
14火	トマトシーフードスパゲティ	えびやいか、あさりを使ったトマトベースのスパゲティです。デザートには抹茶を使った鮮やかな緑色のクッキーが付きます。棒状にしたクッキー生地を5mm程度にスライスし、こんがり焼きます。	ベーコン,鳥がら,★むきえび,いか,あさり(冷凍),★粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,ホールトマト
	かいそう海藻サラダ		海藻サラダ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん
	♥抹茶クッキー			小麦粉,砂糖,豆乳クリームバター,★チョコチップ	
15水	♥高野豆腐のそぼろ丼	子供の成長に欠かせない栄養が豊富に含まれた高野豆腐を使ったどんぶりです。秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」との組み合わせです。	豚ひき肉,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,小松菜
	きりたんぼ汁(秋田県)		鳥がら,鶏こま	きりたんぼ	だいこん,まいたけ,ごぼう,小松菜,ねぎ
	たんかん(柑橘)				★たんかん
16木	ピザ	図書とのコラボ給食第七弾「もりのピザやさん」より、ピザです。給食では食パンを使う場合がほとんどですが、今日はカレーと一緒に出すことが多いナンを使ってピザを作ります。	ベーコン,★ピザ用チーズ	★ナン,油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,トマトペースト
	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
	ほたてとブロッコリーのサラダ		ほたてがい(貝柱)	油,砂糖	ブロッコリー,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,にんにく
17金	ごはん	切干大根は大根を細切りにして乾燥させたもの。90%が水分の大根を乾燥させているので水分が抜けた分、栄養も凝縮されます。給食では、今日のような煮物以外にもサラダや汁物にも使用します。		米	
	ぎん銀だらの西京焼き		銀だら		
	きりほしだいこんにももの切干大根の煮物		さつま揚げ	油,砂糖	にんじん,切干し大根,干しいたけ
	ざくざく(福島県)		煮干し(だし),鶏こま,焼き豆腐	さといも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,しめじ
20月	♥ハンバーガー	6年生からリクエストの多かった国産和牛を使ったハンバーガーです。今回は赤身のひき肉におからをたしてハンバーグを作ります。貝だくさんのサラダで栄養の不足を補います。	牛ひき肉,おから	丸パン(卵乳なし),油,生パン粉,砂糖	キャベツ,にんじん,にんにく,たまねぎ
	フライドポテト			揚げ油,じゃがいも	
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき,ツナ(水煮)	砂糖,油	にんじん,キャベツ,ホールコーン
	せとか(柑橘)				★せとか
22水	♥カツカレー	今年度最後の給食です。不動の人気の組み合わせで卒業、進級をお祝します。一年間を振り返ってどんな思い出ができましたか?皆さんの今後の活躍を期待しています。	鳥がら,豚肉	米,油,小麦粉,揚げ油,生パン粉	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
	♥パリパリサラダ			砂糖,ごま油,揚げ油,ワントンの皮	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり
	♥フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	(りんご・黄桃・白桃・洋梨)シロップ煮,★いちご,即時飲料,ぶどうジュース

※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。  
 ※★印は本校で除去対応をしている食材です。  
 ※♥(ハートマーク)は6年生のリクエスト「卒業までにもう一度食べたい赤松小の給食」です。