



11月のこんだてひょう

今月の給食目標：感謝の気持ちを込めて食べましょう

平成 26 年

早寝早起き朝ごはん

練馬区立南町小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひとロメモ
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
4	火	揚げパン ミネストローネ 果物(りんご)	きな粉 ベーコン 鶏肉モモ いんげんまめ 牛乳	ミルクパン グラニュー糖 じゃがいも ツイストマカロニ 米サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト 缶詰 パセリ りんご にんにく 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 Kcal 21.8 g 21.3 g 1.6 g	揚げパンはきな粉とグラニュー糖をまぶしてあります。
5	水	中華丼 切干大根のナムル	豚モモ さば節 なたと むきえび いか うずら卵 牛乳	精米 上白糖 かつお粉 三温糖 米サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲン菜 きゅうり にんにく しょうが たけのこ 玉葱 ねぎ りょくとうもやし 干し椎茸 はくさい 切干し大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 24.2 g 15.6 g 2.9 g	切り干し大根は大根を天日で干して作ります。作れますよ。
6	木	わかめご飯 白菜塩昆布風味 いかと里芋の煮物 焼き菓子	かつお節 さば節 いか さつま揚げ たまご 炊き込みわかめ 牛乳 塩昆布 クリームチーズ 生クリーム	精米 おおむぎ 板こんにやく さといも 三温糖 薄力粉 上白糖 すりごま	にんじん さやいんげん はくさい 三温糖 たけのこ 干し椎茸 レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 24.4 g 21.4 g 2.1 g	里でとれる芋は里芋。山でとれる芋は山芋というそうです。
7	金	ツナドッグ パセリポテト 野菜スープ 果物(みかん)	まぐろ缶詰 豚モモ 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 有塩バター	パセリ にんじん こまつな レモン 玉葱 セロリー りょくとうもやし キャベツ えのきたけ 温州蜜柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 Kcal 19.8 g 24 g 1.9 g	野菜スープはキャベツがたっぷりです。
10	月	キムチチャーハン ジャンボシューマイ 春雨スープ	豚モモ 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	精米 しゅうまいの皮 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油 米サラダ油 すりごま	にんじん 青ピーマン 玉葱 ほうれんそう キムチ漬け しょうが グリンピース ねぎ りょくとうもやし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 23.9 g 21.7 g 2.2 g	シューマイの具には豚肉と大豆の水煮を使います。
11	火	カレーミートサンド きしゃべつサラダ 海鮮クリームチャウダー	豚ひき肉 むきえび ほたてが い ベーコン 牛乳 カットわかめ 生クリーム	丸パン 薄力粉 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 有塩バター ごま油	赤ピーマン にんじん パセリ にんにく 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 Kcal 21.8 g 26.3 g 2 g	クリームチャウダーはシチューよりさらさらとしたスープです。
12	水	きのこごはん さばのゆずみそかけ 辛子醤油漬け 豆腐のくず汁	油揚げ 豚ひき肉 まさば 赤みそ かつお節 さば節 絹ごし豆腐 牛乳 刻み昆布	精米 上白糖 米サラダ油	さやえんどう にんじん ほんしめじ えのきたけ ゆず だいこん きゅうり まいたけ ねぎ しょうが こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 31.2 g 19.7 g 3.4 g	ゆずは生の果皮を使いました。香りを楽しんでください。
13	木	サーモンクリームスパゲッティ ワカメサラダ	ベーコン 鮭 牛乳 粉チーズ 生クリーム カットわかめ	スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 有塩バター 米サラダ油 ごま油	にんじん ほうれんそう 赤・黄ピーマン にんにく 玉葱 しめじ セロリー りょくとうもやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 26.2 g 27.8 g 2.6 g	海藻類は魚類と同じくらい積極的にとってほしい食品です。
14	金	ご飯 わかさぎの南蛮漬け ブロッコリーひたし みぞれ汁	かつお節 さば節 鶏肉モモ 木綿豆腐 牛乳 わかさぎ	精米 かたくり粉 三温糖 米サラダ油	ブロッコリー ほうれんそう しょうが ねぎ だいこん なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 24.6 g 18.2 g 2.2 g	ブロッコリーひたしはおかかであえてあります。
17	月	中華おこわ 春巻き 卵スープ	焼き豚 いか 角切り 豚モモ ベーコン たまご 牛乳	精米 もち米 上白糖 しゅうまいの皮 かたくり粉 薄力粉 ごま油 米サラダ油	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 しめじ にんにく しょうが もやし セロリー 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 23.5 g 22 g 3.1 g	シューマイや春巻きなどは手間がかかります。どちらも400個作ります。
18	火	パンブキンパン スパニッシュオムレツ 白菜スープ	豚肉 たまご さば節 牛乳 クリーム プロセスチーズ	パンブキンパン じゃがいも 米サラダ油 有塩バター マヨネーズ	こまつな にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 23.5 g 26.9 g 3.2 g	パンブキンパンはパポチャが練り込んであります。
19	水	ご飯 回鍋肉 もやし春雨のゴマソース 果物(みかん)	豚モモ 赤みそ テンメンジャン 牛乳	精米 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖 米サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん 青ピーマン にんにく ほうれんそう しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ りょくとうもやし ねぎ 温州蜜柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 Kcal 20.3 g 13.8 g 2.7 g	練馬の地場野菜のキャベツをつかった回鍋肉です。
20	木	五穀ご飯 カレー肉豆腐 二色ひたし	さば節 かつお節 豚モモ 木綿豆腐 牛乳	精米 五穀米 三温糖 かたくり粉 米サラダ油	にんじん チンゲンツアイ こまつな にんにく しょうが 玉葱 ふなしめじ ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 26.9 g 17.7 g 2.1 g	中華味の肉豆腐をカレー味にアレンジしました。
21	金	あんかけ焼きそば おかしな目玉焼き	豚モモ いか むきえび 板なしかまぼこ さば節 うずら卵 粉寒天 牛乳	蒸し中華めい 上白糖 くずでん粉 ごま油 米サラダ油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しめじ しょうが りょくとうもやし 玉葱 はくさい 干し椎茸 黄桃缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692 Kcal 29.8 g 17.1 g 2.5 g	おかしな目玉焼きの目は黄色い黄桃缶ハーフです。
25	火	パプリカライスシーフードソース コーンサラダ	鶏肉モモ いか むきえび 帆立貝 牛乳 生クリーム	精米 薄力粉 上白糖 有塩バター 米サラダ油	ほうれんそう 玉葱 エリンギ セロリー りょくとうもやし キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 Kcal 24.5 g 23.9 g 2.4 g	パプリカライスはパプリカという香料を使います。
26	水	エッグバーガー 大根サラダ 肉団子のスープ	たまご 蒸しかまぼこ さば節 豚ひき肉 牛乳 プロセスチー ーズ	コッペパン 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 有塩バター マヨネーズ 米サラダ油 ごま油	パセリ 赤ピーマン にんじん こまつな だいこん きゅうり しょうが 干し椎茸 はくさい りょくとうもやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 Kcal 27.5 g 29.3 g 2.4 g	いり卵にマヨネーズとプロセスチーズを和えはさみます。
27	木	ご飯 鮭のもみじ焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	さけ さば節 木綿豆腐 白み そ 赤みそ 牛乳 プロセス チーーズ カットわかめ	精米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ すりごま 白練りごま	にんじん ほうれんそう りょくとうもやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 27.4 g 23.4 g 2.6 g	もみじ焼きはにんじんのすりおろしをのせて焼きます。
28	金	みそかつ丼 五目汁	豚モモ たまご 赤みそ かつお節 さば節 油揚げ 牛乳	精米 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 三温糖 米サラダ油 ごま油 白練りごま	にんじん こまつな にんにく キャベツ だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 25.8 g 18.9 g 2.8 g	みそかつ丼はソースの代わりに味噌だれをかけて食べます。

*食材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。11月の生乳予定産地は千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。



11月より新米 青森県産「まっしぐら」を使います。

毎日の食事をいただけることに感謝を

- ・野菜を生産する農家
- ・海で魚や海藻を捕る漁師
- ・鶏・豚・牛を育てる畜産家
- ・食料を売るお店の人
- ・食料を運ぶ運送業者
- ・調理をする人など

1食の食事にはたくさんの人が関わっています。これらの人たちの働きのおかげで、私たちは毎日の食事をとることができます。毎日の食事をいただける事に感謝して残さず食べるよう心がけましよう。

練馬産キャベツを使います。

11月19日(水)は小中学校全校一斉に区内の野菜(キャベツ)をつかった給食を実施ます。メニューは回鍋肉です。当日はキャベツ32k使います。練馬の農家の方が育てたキャベツを業者の方に納品してもらい、調理員さんに料理してもらいます。お楽しみに

練馬産物の野菜を給食に取り入れることにより食文化・食に関する歴史への理解とともに生産に携わる人々への感謝する心をはぐんでいきます。

