

12がつのこんだてよていひょう

平成24年 今月のめあて なかよくたのしくたべましょう

墨田区立緑小学校 給食部

ひち	よび	ランチルーム	ごはん・パン・めん	牛乳	おかず	デザート	エネルギー	たんぱく質	からだをつくるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)	からだの熱や力になるもの(黄)	
3	月	3-1	きりほしだいこん 切干大根ごはん	○	すあ いしかりじる ごま酢和え 石狩汁		623	26.0	牛乳・白みそ・赤みそ 鶏肉・油揚げ・豆腐	切干大根・にんじん・キャベツ・ 小松菜・大根・ねぎ	米・油・砂糖・白ごま・じゃ が芋	
4	火	3-1	ぶどうパン	○	シーフードオムレツ マッシュポテト キャベツスープ		657	27.7	牛乳・えび・いか・鶏卵・生 クリーム・豚肉	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・ キャベツ・小松菜・コーン	ぶどうパン・じゃが芋・パタ ー・油	
5	水		ふゆ 冬のカレーライス	○	まめい しお ひよこ豆入りサラダ みかん(塩みかん)		716	19.8	牛乳・豚肉・ひよこまめ	にんにく・しょうが・セロリ・玉葱・人参・カリフラワー・ かぶ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・みかん	米・バター・小麦粉・油・じゃが芋・マンゴ ーチャツネ・砂糖・白ごま	
6	木	3-1	ふよ 吹き寄せおこわ	○	ししゃものごま焼き キャベツのピリ辛和え かきたま汁		633	26.2	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃ も・鶏卵	しめじ・人参・きゃべつ・にんにく・しょうが・ 葱・玉葱・にら	米・もち米・さつまいも・ぎんなん・白ごま・ ごま油・砂糖	
7	金	3-1	あんかけ焼きそば	○	スパイシー豆 りんご(サンフジ)		641	27.5	牛乳・豚肉・えび・煎り大豆	玉葱・にんじん・キャベツ・もやし・ しょうが・にら・りんご	蒸し中華めん・油・砂糖・で んぷん	
10	月	3-2	むぎい 麦入りごはん	○	みそに さばの味噌煮 ちくわと野菜の和え物 田舎汁		626	28.2	牛乳・さば・赤みそ・ちくわ・糸か つお・豆腐・油揚げ	しょうが・葱・キャベツ・もやし・小 松菜・にんじん・大根	米・麦・砂糖・こんにゃく・じゃが 芋	
11	火	3-2	わかめうどん	○	ちぢみ キウイフルーツ(熊本)		590	26.5	牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・いか・ たこ・えび・削り節・鶏卵	玉葱・にんじん・葱・小松菜・キャベツ・にら・ キウイフルーツ	うどん・ごま油・じゃが芋・でんぷ ん・小麦粉	
12	水		シーフードピラフ	○	じゃが芋のハニーサラダ オニオンスープ みかん(温州みかん)		671	22.5	牛乳・鶏肉・いか・えび・ペ ーコン	玉葱・コーン・エリンギ・ピーマン・人参・きゅうり・パセ リ・マッシュルーム・みかん	米・麦・バター・オリーブ油・じゃ が芋・はちみつ・油	
13	木	3-2	あぶらあ ひじきと油揚げのごはん	○	まつかさや いかの松笠焼き もやしときゅうりの和 え物 のっぺい汁		590	29.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・ひじき・ いか・豚肉	人参・さやいんげん・もやし・きゅうり・大根・ 大根葉・葱	米・ごま油・砂糖・油・でんぷん・ 白ごま・こんにゃく・里芋	
14	金	3-2	アーモンドフレンチトースト	○	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ビーンズチャウダー		661	26.9	牛乳・鶏卵・ベーコン・豚肉・レン ズ豆・生クリーム	人参・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・セロリ・ にんにく・玉葱・パセリ	食パン・バター・砂糖・スライスア ーモンド・油・小麦粉・じゃが芋	
17	月	みどり	だいす わかめと大豆のごはん	○	にぎすのから揚げ ごま和え みそ汁		605	25.2	牛乳・かつお節・大豆・豆腐・油揚 げ・にぎす・白みそ・赤みそ	キャベツ・もやし・江戸菜・玉 葱・葱	米・油・でんぷん・白ごま・砂糖・ じゃが芋	
18	火	みどり	ミルクパン	○	チリコンカーン じゃが芋とたまごのス ープ りんご(サン王林)		632	28.0	牛乳・豚肉・大豆・ベーコン・ 鶏卵	にんにく・玉葱・ホルトマト・エリンギ・ピーマン・人参・ しめじ・チンゲン菜・りんご	ミルクパン・油・小麦粉・砂糖・じ ゃが芋・でんぷん・ごま油	
19	水		あんかけごはん	○	じゃが芋の含め煮 五目スープ		638	23.9	牛乳・豚肉・いか・えび・鶏 肉	しょうが・玉葱・人参・キャベツ・ 小松菜・もやし	米・油・こんにゃく・でんぷ ん・じゃが芋・春雨	
20	木	みどり	むぎい 麦入りごはん	○	マーボー豆腐 いか入り中華サラダ オレンジ(紅まどんな)		648	29.0	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・ いか	にんにく・生姜・人参・葱・にら・きゅうり・ もやし・オレンジ	米・麦・ごま油・砂糖・でん ぷん・白ごま	
21	金	みどり	ほうとう	○	ゆず風味のおひたし くるみ入りココアケーキ		681	25.5	牛乳・油揚げ・豚肉・大豆・鶏 卵・生クリーム・白みそ	人参・大根・かぼちゃ・葱・大根葉・ キャベツ・もやし・ほうれん草・ゆず	里芋・ほうとうめん・小麦粉・砂糖・ バター・くるみ・粉砂糖	
25	火		☆ クリスマスおたのしみ給食 ☆					754	30.1	牛乳・鶏肉・粉チーズ・ベーコン・豚肉・粉 寒天・生クリーム	パセリ・にんにく・キャベツ・きゅうり・みかん・オレ ンジューズ・セロリ・玉葱・人参・ホルトマト	バターロールパン・パン粉・オリ ーブ油・油・マカロニ・砂糖

※仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。