



平成29年度 11月予定献立表

港区立港南小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう かんしゃ きも しょうじ 今月の給食目標:感謝の気持ちで食事をしよう

日	こんだてめい				牛乳 kcal	たん白 たん g	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
	曜日	主食	主菜	副菜						
				おかず・汁・くだもの・デザート						
1	水	ターメリックポークライス	コーンサラダ	パイザヌースープ	632	18.9	牛乳、豚こま、生クリーム、ハム	米、バター、油(米)、小麦粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、マッシュルーム(水煮)、玉葱、トマト缶詰、にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)	給食で使われているコーンは、北海道でとれたものを使っています。コーンは夏が旬ですから、夏にたくさん収穫した冷凍品を買っています。
2	木	胚芽パン 手作りジャム	ポトフ	青のりピーンズ	718	24.3	牛乳、豚肩、ウィンナー、大豆(国産)あおのり	胚芽パン、じゃがいも	りんご、にんにく、パイナップル、レモン、にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、かぶ	ジャムをりんごに絞って作りました。果物の香りとやさしいのうま味でおいしいジャムです。
6	月	ごはん	いわしのマリネ	たけのこの煮物	662	25.2	牛乳、いわし、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、つきこんにやく	玉葱、にんにく、ピーマン、たけのこ(水煮)、キャベツ、ねぎ、しめじ	いわしは、まいわしという種類の魚を使います。まいわしは、7つ以上も脂点(あぶら)があるのが特徴です。
7	火	にんにく チャーハン	ごぼう入り たまご焼き	はくさいスープ	540	23.9	牛乳、ベーコン、大豆(国産)、ちりめんじゃこ、たまご、豚ひき肉、絹ごし豆腐	米、油	にんにく、パセリ、ごぼう、にんにく、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが、干し椎茸、玉葱、はくさい、こまつな	白菜の原産地は中国です。給食では関東地方のものが届けられます。
8	水	かきあげうどん	みずなの そくせき漬け	クラッシュ寒天	582	17.4	牛乳、イカ、たまご、油揚げ、昆布、粉寒天	小麦粉、冷凍うどん、ごま(白)	しゅんぎく、玉葱、にんにく、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな、みずな、ミンクジュース、パイナップル、りんご缶、黄桃缶	うどんで使った汁は200kgの量を使います。そのたぎをとるために、かつお節やこんぶなど時間をかけてとっています。
9	木	ごはん	さばのカレー煮	菊花ひたし 旬の食材	654	28.0	牛乳、サバ、油揚げ、わかめ、白みそ、豆乳、赤みそ	米、黒砂糖、カレー粉、じゃがいも	ほうれんそう、にんにく、キャベツ、きくの花、チンゲンツァイ、ねぎ	今日は、豆乳の入ったみそ汁です。みそと豆乳が一緒になたために、まめめみそ汁という名前になりました。
10	金	フレンチトースト	チキンスープ	フレンチサラダ	639	21.9	牛乳、たまご、鶏肉、粉チーズ、調理用牛乳	食パン、バター、さとう、じゃがいも、オートミール、洋からし粉	玉葱、にんにく、干し椎茸、キャベツ、ピーマン、きゅうり、みかん缶	フレンチトーストは、たまご、牛乳で作ります。パンにたまご液を浸してからよく焼くと、パンの中がふんわりと焼きあがります。
12	日	秋の香り ごはん	手作りがんも	のりサラダ	622	24.5	牛乳、鶏こま、油揚げ、こんぶ、ひじき、木綿豆腐、たまご、もみのり、もずく、白みそ、赤みそ	米、さつまいも、白ごま(白)、ながいも、ごま油、じゃがいも	にんにく、ぶなしめじ、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、こまつな	学校でがんもどきを作ります。とうふにひじき、にんにくなどのやさいを加え、油で揚げます。1300g揚げます。
14	火	ごはん	和風ハンバーグ	キャベツのさつま煮	621	25.9	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、さつま揚げ	米、油、乾パン粉	玉葱、干し椎茸、れんこん、だいこん、キャベツ、にんにく、えのきたけ	れんこんは加熱してもタニシが壊れないため、風邪の予防としても食べられます。
15	水	ホットドック	クリームシチュー	くだもの ◎特別栽培◎	633	22.9	牛乳、調理用牛乳、フランクフルト、鶏肉、ベーコン、生クリーム	コッペパン、マーガリン、マッシュルーム(水煮)、洋からし粉、トマトケチャップ、じゃがいも、小麦粉、バター、白すりごま	キャベツ、にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、カリフラワー、セロリ、パセリ、りんご	りんごに含まれるりんご酸には、疲労回復効果があります。勉強や運動の後に食べると一層効果があります。
16	木	菜めし	さけのホイル焼き	だいこんの煮物 旬の食材	593	24.2	牛乳、サケ、赤みそ、油揚げ、白みそ	米、じゃがいも	だいこん、葉、玉葱、えのきたけ、だいこん、干し椎茸、こまつな、もやし	おくら、だいこんは、世田谷区で最初に作られただいこんです。大きくておいしいのが特徴です。
17	金	ごはん	肉じゃがコロッケ	キャベツのソテー	675	21.9	牛乳、豚挽肉、たまご、木綿豆腐、ワカメ、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、こんにやく(白)、小麦粉、乾パン粉、練りごま、さとう、白すりごま	たけのこ、にんにく、玉葱、グリーンピース(冷)、キャベツ、大根(福神漬)、もやし、えのきたけ、ねぎ	肉じゃがコロッケは、じゃがいも以外に、にんにく、こんにやく、肉など肉じゃがの味につけてから蒸しにしたじゃがいもを混ぜて、油で揚げます。
20	月	ごはん	ミートボール	三色おひたし	654	26.8	牛乳、調理用牛乳、豚挽肉、凍り豆腐、たまご、豚ばら肉、こんぶ、白みそ	米、バター、焼きふ、はちみつ	玉葱、トマト缶詰、トマトジュース(缶)、こまつな、キャベツ、にんにく、じゃがいも、干し椎茸	かぼちゃは、食物せんいやビタミンが豊富な野菜です。また、皮膚の抵抗力に強く働くので、皮膚からの細菌の侵入を防ぎます。
21	火	ビビンバ	じゃがまるくん	ビーフンスープ	690	26.2	牛乳、豚挽肉、赤みそ、たまご	米、白ごま(白)、ごま油、じゃがいも、ホットケーキの粉、トマトケチャップ、ビーフン	にんにく、しょうが、にんにく、もやし、こまつな、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ねぎ	韓国では「ビビンバ」と呼びます。韓国では、主食であるごはんをスプーンで食べます。その食文化と同じように、今日はスプーンで食べます。
22	水	カレーライス	大根ときゅうりの つけもの	くだもの ◎特別栽培◎	597	17.5	牛乳、豚肉、粉チーズ	米、カレー粉、じゃがいも、小麦粉、バター、チャツネ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんにく、りんご、だいこん、きゅうり、レモン、みかん	にんにくを炒めることで、独特の香りがします。この香りのもとがビタミンの吸収をよくします。
24	金	さつまいも ごはん	さかなの和風 あんかけ	和風仕立てサラダ	669	24.4	牛乳、めだいひじき、絹ごし豆腐、粉寒天	米、もち米、さつまいも、黒ごま(白)、ごま油	こまつな、にんにく、きくの花、レモン、みずな、れんこん、にんにく、ごぼう、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、なめこ、生椎茸、ねぎ、パッションジュース、オレンジジュース、なつめかん(缶詰)	今日は、「和食の日」です。2019年に和食が世界文化遺産に登録されてから、世界中に和食が注目され始めました。東京産の食材とだし汁を活かした献立になっています。
27	月	ごはん	納豆のつつみ揚げ	肉やさいいため	636	23.4	牛乳、鶏ひき肉、納豆、たまご、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、春巻きの皮	ねぎ、キャベツ、にんにく、もやし、チンゲンツァイ、だいこん、こまつな	納豆は大豆を発酵させたものです。納豆のねばねばは食物せんいで、栄養が豊富です。
28	火	もみじ ごはん	はたはたのレモン ソースがけ	こんぶの煮物	680	24.9	牛乳、こんぶ、はたはた、油揚げ、凍り豆腐、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、米粉、はちみつ、りんご、酢、しらたき	レモン、もやし、にんにく、ねぎ、こまつな、だいこん、玉葱	もみじご飯は、すりおろしたにんにくを炊き込んだ料理です。晩秋を思わせるイメージのご飯です。
29	水	けんちんうどん	ミートパイ	にらのおひたし 菊花みかん	600	21.1	牛乳、豚肉、焼き竹輪、豚ひき肉	うどん(冷)、さといも、こんにやく、パイ皮、小麦粉	にんにく、だいこん、ごぼう、ねぎ、玉葱、にんにく、トマトピューレ、にら、もやし、みかん	菊花みかんは横に半分に切ると、菊の花のように見えることから菊花みかんともよびます。
30	木	豚肉の五目どんぶり	そくせき漬け	いも煮汁 郷土食(山形)	630	28.8	牛乳、豚肉、イカ、うずら(水煮缶詰)、塩昆布、焼き豆腐	米、つきこんにやく、オイスターソース、ごま油、ごま(白)、さといも、こんにやく	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ(冷)、さやいんげん、はくさい、みずな、ごぼう、ねぎ	いも煮汁は山形県の郷土料理です。具材は、さといも、豚肉、しょうが、にんにくなど使い、食べる体が温まります。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。