

令和3年11月 献立表

中央区立日本橋小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
1月	ごはん, すまし汁, すきやき豆腐, 柿, 牛乳	わかめ, 豚肉, 豆腐 牛乳	米, 油, さとう	長ねぎ, こまつな, はくさい たまねぎ, にんじん, えのきだけ 柿, つきこんにゃく	628	26.9
2火	ガーリックトースト, 野菜スープ, 豚肉のオレガノソース 粉ふきいも, 牛乳	豚肉, 牛乳	食パン, バター, 油 じゃがいも	にんにく, パセリ, もやし こまつな, キャベツ, たまねぎ エリンギ, トマト水煮, とうがらし	585	25.6
4木	ふきよせごはん, 豚汁, 魚のつけ焼き お浸し, 牛乳	豚肉, 豆腐, 鮭 牛乳	米, もち米, むきぐり 油, じゃがいも, さとう	しめじ, にんじん, キャベツ, 長ねぎ さやいんげん, だいこん, ごぼう こんにゃく, えのきだけ, こまつな	611	30.2
5金	【地産地消 キャベツ】 ポークカレーライス, <u>じゃこと野菜のサラダ</u> オレンジゼリー, 牛乳	豚肉, ちりめんじゃこ アガー, 牛乳	米, 米粒麦, じゃがいも 油, さとう	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, キャベツ, もやし オレンジジュース	702	20
8月	【かみかみメニュー】 わかめごはん, かきたま汁, いらどり, 牛乳	 わかめ, 卵, 鶏肉 ちくわ, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	長ねぎ, こまつな, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ水煮 干しいたけ, さやいんげん こんにゃく	610	24.5
9火	ごはん, みそ汁, きびなごの南蛮漬け 野菜の和風サラダ, 牛乳	油揚げ, きびなご, 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう	こまつな, はくさい, たまねぎ, もやし, にんじん	612	22.8
10水	五目たんめん, 豆腐ナゲット, りんご, 牛乳	豚肉, 豆腐, 卵 干ひじき, 牛乳	蒸し中華めん, 油 でんぷん	はくさい, にら, もやし にんじん, たまねぎ 万能ねぎ, りんご	619	25.3
11木	コッペパン, かぶのスープ, ポテト入り卵焼き コンビネーションサラダ, 牛乳	ベーコン, 調理用牛乳, 卵 まぐろ油揚げ, 牛乳	コッペパン, マカロニ じゃがいも, 油, さとう バター	かぶ(葉) にんじん, たまねぎ こまつな, キャベツ, もやし スイートコーン, にんじん さやいんげん	598	27.1
12金	ごはん, 中華スープ, れんこん入りしゅうまい 野菜のごま酢かけ, 牛乳	豚肉, 豆腐, 牛乳 ちりめんじゃこ	米, ごま油, ごま でんぷん, さとう しゅうまいの皮	はくさい, にら, にんじん, れんこん, たまねぎ, しょうが キャベツ, もやし, こまつな	589	20.1
15月	鶏ごぼうピラフ, 野菜のクリームスープ わかめと野菜のサラダ, 牛乳	鶏肉, 豚肉, わかめ 調理用牛乳, 牛乳	米, 油, バター 小麦粉, ごま油, さとう	ごぼう, にんじん, しょうが さやいんげん, チンゲンサイ たまねぎ, キャベツ, こまつな	603	21
16火	【野菜たっぷりメニュー】 和風スパゲティ, 野菜のみそドレッシングサラダ 小松菜蒸しパン, 牛乳	 イカ, 鶏肉, ベーコン 牛乳	スパゲティ, 小麦粉, 油 さとう, バター, ごま油	にんにく, しょうが, とうがらし たまねぎ, にんじん, キャベツ もやし, しめじ, こまつな さやいんげん	654	27.4
17水	ごはん, 豆乳みそ汁, ベーコンとじゃがいもの煮物 牛乳	油揚げ, 豆乳, 豚肉 ベーコン, 牛乳	米, さつまいも, 油 じゃがいも, さとう	はくさい, 万能ねぎ たまねぎ, にんじん, 干しいたけ さやいんげん, こんにゃく	641	21.7
18木	ごはん, ごま塩, おでん, 野菜のしょうがじょうゆかけ, 牛乳	さつまいも, ちくわ, 昆布 がんもどき, うずら卵, 牛乳	米, ごま, さとう	だいこん, こまつな, もやし, にんじん, しょうが, こんにゃく	592	23.2
19金	【世界の料理 ドイツ】 コッペパン, <u>アイントップフ</u> (豆とウィンナーのスープ) シュニッツェル, 野菜のレモンドレッシングかけ, 牛乳	鶏肉, ウィンナー, 豚肉 牛乳	コッペパン, 小麦粉 パン粉, 油, さとう	チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん キャベツ, もやし, レモン(果汁)	625	29.7
22月	黒砂糖パン, 野菜スープ, 魚のマヨネーズ焼き ポテトのフレンチサラダ, 牛乳	ベーコン, ホキ, 牛乳 調理用牛乳	黒砂糖パン, 油, さとう マヨネーズ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな マッシュルーム水煮, キャベツ	585	23.6
24水	ごはん, みそ汁, 豆腐ハンバーグ 青菜ともやしのサラダ, 牛乳	豚肉, 豆腐, わかめ 卵, 牛乳	米, さとう, じゃがいも 油, パン粉, でんぷん	長ねぎ, たまねぎ, だいこん こまつな, もやし, にんじん	639	25.4
25木	五目かきあげ丼, すまし汁, さつまいものゆず煮, 牛乳	イカ, 卵, 牛乳	米, 小麦粉, 油 さとう, ふ, さつまいも	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ 干しいたけ, さやいんげん ゆず(果汁) りんご, こまつな,	672	19.9
26金	フレンチトースト, 白菜ポトフ, 青のりビーンズポテト, 牛乳	卵, 鶏肉, ウィンナー 大豆, 青のり, 牛乳 調理用牛乳	食パン, さとう, でんぷん じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん だいこん, はくさい	600	25.9
29月	チキンクリームライス, 5品目の野菜カレーサラダ, りんご 牛乳	鶏肉, 調理用牛乳 ベーコン, 牛乳	米, バター, さとう 油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, こまつな マッシュルーム水煮 りんご, キャベツ, もやし	647	19.2
30火	【日本の郷土料理 北海道】 ごはん, <u>どさんこ汁</u> , 魚の香味焼き, 大根と鶏肉の煮物, 牛乳	わかめ, 鮭, 牛乳	米, じゃがいも, バター さとう, ごま, 油, ごま油	にんじん, スイートコーン 長ねぎ, しょうが, 万能ねぎ だいこん, にんじん	591	28.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)		C (mg)
11月分平均	620	15.4	27.7	2.7	354	2.3	98	234	0.42	0.55	33	4.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5



~旬の食材 くり

くりは秋の味覚の代表のひとつです。とても栄養価の高い食材で、エネルギーのもとになるでんぷんが多く、ビタミンやミネラル類がバランスよく含まれています。

4日 ふきよせごはん



11月8日は「いい歯の日」 カミング30運動

中央区では、「カミング30(カミングサンマル)」運動として、よく噛んで味わって食べることを推進しています。よく噛んで食べることは、肥満の予防や脳の活性化に効果があります。また、食材本来の味を楽しんだり、歯を丈夫にすることもできます。

給食では8日に、噛みごたえのある「ちくわ」を使った「いらどり」を提供します。この日は、区内の保育園、中学校でも「ちくわ」を使った献立を提供します。この機会に噛むことを意識してみましよう。