



給食のこんだて表①



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	みそうどん		とり肉,油揚げ,赤みそ,八丁みそ	うどん,でんぷん	人参,長ねぎ	615 kcal
	大根の即席漬け			ごま油	大根	24.9 g
	米粉のキャロットケーキ		豆乳,たまご	米粉,油,砂糖,はちみつ	人参	22.4 g
						2.1 g
5 火	コーンライス			米,バター	コーン	602 kcal
	魚のホワイトソース焼き		すけとうだら,牛乳,チーズ	マヨネーズ(卵無し),パン粉	玉ねぎ	25.7 g
	チーズ入りサラダ		プロセスチーズ	オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,玉ねぎ	25.0 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,大根,人参	2.8 g
6 水	ピビンパチャーハン		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	米,ごま油,油,砂糖	にんにく,小松菜,もやし,人参	596 kcal
	中華風コーンスープ		とり肉,たまご	油,でんぷん,じゃが芋,ごま油	玉ねぎ,人参,コーン	24.6 g
	りんご				りんご	24.1 g
						2.0 g
7 木	わかめご飯		わかめ	米		595 kcal
	鶏の香味みそ焼き		とり肉,白みそ	砂糖,油	玉ねぎ,しょうが	25.3 g
	野菜とツナのおえ物		ツナ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,玉ねぎ	23.9 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	2.5 g
8 金	焼きカレーパン		とり肉	ミルクパン,油,パン粉,米粉	玉ねぎ,人参	574 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,レンズ豆,とり肉	オリーブ油,でんぷん,砂糖,ABCマカロニ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト	26.1 g
	ミルクプリン		粉寒天,牛乳	砂糖		22.4 g
						2.3 g
11 月	ブルコギ丼		ぶた肉	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	玉ねぎ,もやし,にら,人参,しょうが,にんにく	596 kcal
	大根と卵のスープ		とり肉,たまご	でんぷん	大根,えのきだけ,しょうが	27.0 g
						20.1 g
						2.3 g
12 火	さつま芋ご飯			米,さつま芋		611 kcal
	ぶた肉と生揚げの煮物		ぶた肉,生揚げ	油,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,長ねぎ,小松菜	24.1 g
	カルピスゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖		18.8 g
						2.2 g
13 水	ハヤシライス		ぶた肉,八丁みそ	米,油,薄力粉,砂糖	玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト	606 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,コーン,玉ねぎ	22.5 g
						21.4 g
						1.9 g
14 木	ご飯			米		561 kcal
	五目玉子焼き		とり肉,たまご	油,砂糖	玉ねぎ,人参,小松菜	24.2 g
	野菜ののりあえ		のり	砂糖,ごま油	キャベツ,人参	20.4 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	2.1 g
15 金	きな粉揚げパン		きな粉	ミルクパン,油,砂糖		617 kcal
	肉団子と春雨のスープ		とり肉,豆腐	でんぷん,緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,白菜,小松菜,長ねぎ	24.4 g
	ピーチヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	もも	27.7 g
						2.5 g
18 月	こぎつね寿司		油揚げ	米,砂糖,ごま	人参,甘酢しょうが,さやいんげん	571 kcal
	のっぺい汁		とり肉	でんぷん,里芋	人参,大根	21.7 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	20.4 g
						2.0 g
19 火	ご飯			米		618 kcal
	豆腐入りハンバーグ和風ソース		ぶた肉,豆腐,たまご	油,パン粉,砂糖	玉ねぎ,レモン	25.5 g
	青のりポテト		あおのり	油,じゃが芋		22.3 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ		キャベツ	2.4 g
20 水	トマトクリームスパゲティ		とり肉,牛乳,生クリーム	スパゲティ,油,バター,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム	599 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	24.4 g
						25.1 g
						1.9 g
21 木	中華丼		ぶた肉,いか	米,油,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,エリンギ,チンゲン菜,キャベツ,白菜	591 kcal
	あんにん豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	パイン,もも,レモン	23.0 g
						16.5 g
						1.6 g
22 金	ご飯			米		588 kcal
	魚の唐揚げ大根あんかけ		サメ	でんぷん,油	大根,万能ねぎ	22.0 g
	野菜と油揚げのおえ物		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	23.4 g
	さつま芋とん汁		ぶた肉,豆腐,赤みそ,白みそ	油,さつま芋	大根	2.0 g
25 月	ご飯			米		582 kcal
	とりの生姜焼き		とり肉	砂糖,油	しょうが	25.4 g
	大根と春雨炒め		とり肉	ごま油,緑豆春雨,油,砂糖	大根,にんにく,しょうが,にら	21.6 g
	かきたま汁		豆腐,たまご	でんぷん	人参,小松菜	2.2 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 火	メープルコッパン			ミルクパン, バター, メープルシロップ, 砂糖		589 kcal
	かぼちゃのシチュー		とり肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, かぼちゃ	24.1 g
	りんご				りんご	25.6 g
27 水	小松菜ととりそぼろのまぜご飯		とり肉	米, 油, 砂糖	人参, 小松菜	623 kcal
	具だくさんみそ汁		とり肉, 赤みそ, 白みそ	でんぷん	玉ねぎ, 人参, 大根	23.5 g
	鬼まんじゅう			さつま芋, 砂糖, 薄力粉		17.7 g
28 木	青大豆ご飯		とり肉, 刻み昆布, 青大豆	米, 油, 砂糖	人参	597 kcal
	鮭フライ		さけ	薄力粉, パン粉, 油		26.5 g
	さわにわん		ぶた肉, 油揚げ	油	人参, 大根, さやいんげん	25.4 g
29 金	みそラーメン		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	中華めん, 油, ラード, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし, にんにく, しょうが, 長ねぎ	601 kcal
	しゅわしゅわポンチ		粉寒天	砂糖	もも, バイン, レモン	23.7 g
						21.1 g
30 土	根菜たっぷりドライカレー		ぶた肉	米, 油, 砂糖, 米粉	玉ねぎ, 人参, にんにく, れんこん, 干しほうとう, トマト	617 kcal
	和風サラダ			ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参	24.5 g
	みかん				みかん	18.3 g

給食だより

令和6年 11月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

新米の季節です



新米とは、その年に収穫されたお米を、12月31日までに食べられる状態に精米し、包装したお米のことを言います。そのため、お店などで売っているお米のパックに書かれている「精米日」が、12月31日までの物を「新米」と呼びます。

給食のお米も、10月初旬から新米に代わりました。青柳小学校では、山形県のお米屋さんから「はえぬき」という品種のお米を取り寄せて給食に使っています。「はえぬき」は、平成4年に誕生した山形県オリジナル品種のお米で、炊きあがった後の劣化が少ないため、冷めても美味しいお米です。

11月24日は和食の日です

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、いい(11)に(2)ほんしょ(4)くの語呂合わせから、11月24日は「和食の日」とされています。

青柳小の和食給食は22日(金)に実施します。今年も、文京区とつながりのある新潟県魚沼市でとれた新米を炊き、牛乳ではなく緑茶を提供します。魚の唐揚げは、旬の大根を使った野菜あんかけをかけて提供します。



10月の献立より

作ってみませんか？ビスキュイトースト



<材料>1人分

- バター 5g
- 卵 5g
- グラニュー糖 9g
- 小麦粉 6g
- ラム酒 少々
- (無くてもOK 香りづけ程度)
- 食パン(5枚切り) 1枚

<作り方>

- ①バターは、レンジでほんの数秒加熱し、クリーム状にしておく。
- ②卵をよくほぐし、砂糖をいれてよく混ぜる。
- ③バター～ラム酒までよく混ぜ合わせ、生地を食パンに塗る。
- ④オーブントースターで7～8分程度、表面がきつね色になるまで焼く。



メロンパンの生地のようなものをのせて焼いたパンです。小麦粉が入るので、最低6分は焼いてください。パンの裏が焦げやすいようなら、食パンの下に鉄板又はアルミホイルなどをして焼いてみてください。