



深大寺小学校 11月給食だより



| 目標 | 感謝の気持ちを表そう | | ・調理員さんの苦勞を知り、感謝の心を持つ ・食事のあいさつをきちんとする ・食器を大切に扱う | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|---------------------------------------|
| 日 | 献立名 | | 行事・旬食材 | 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 | 栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量) |
| 2月 | マーボー丼 かきたまスープ 菊花みかん | ○ | ねぎ、みかん | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 こうやとうふ、あかみそ、わかめ、 たまご | おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら | にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、もやし、 みかん | 596 kcal 24.8 g 19.4 g 2.8 g |
| 4水 | ごはん いか団子のでまり揚げ 切干大根の煮物 なめこ豆腐の味噌汁 | ○ | ねぎ | ぎゅうにゅう、とり、いか、 えび、たいす、おから、さつまあげ、 とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ | おこめ、じゃがいも、こまあぶら、 かたくりこ、こむぎこ、パン、 あぶら、さとう | しいたけ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 きりぼし、だいこん、こまつな、 なめこ、ねぎ | 621 kcal 24.5 g 17.2 g 2.5 g |
| 5木 | スパゲティミートソース れんこんのサラダ スイートポテト | ○ | レンコン さつまいも | ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、たいす、かまぼこ、 なまクリーム | スパゲティ、オリーブオイル、 さとう、エッグ アーモンド、 さつまいも、バター | にんじん、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、にんにく、 トマト、マトビュール、 こまつな、れんこん、きゅうり、 とうもろこし | 670 kcal 23.4 g 23.1 g 2.2 g |
| 6金 | キムタクごはん はたはたのみそ和え 莖苜布のサラダ おこし汁 | ○ | 11/8 いい歯の日 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、 はたはた、あかみそ、くわわかめ、 あぶらあげ、とうふ、しろみそ | おこめ、あぶら、こまあぶら、 かたくりこ、あげあぶら、 さとう、エッグ アーモンド、 じゃがいも、こま | キムチ、たくあん、ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 はくさい、レモン、だいこん、 こまつな | 614 kcal 22.0 g 25.7 g 3.1 g |
| 9月 | ごはん 鶏肉味噌漬け焼き 糸寒天の甘酢和え きりたんぼ汁(秋田県料理) | ○ | ごぼう ねぎ | ぎゅうにゅう、とり、 あかみそ、みそ、いとくんでん、 とりにく、あぶらあげ | おこめ、さとう、こまあぶら、 きりたんぼ、しらたき、あぶら | にんにく、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、ごぼう、 しいたけ、せり、ねぎ | 624 kcal 23.6 g 21.8 g 2.4 g |
| 10火 | 鯛だし塩ラーメン 小松菜のナムル じゃが芋のみのむし揚げ 栗物(バナナ) | ○ | ねぎ はくさい | ぎゅうにゅう、たいあら、 ほたてがし、とりにく、とうふ | ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、こまあぶら、 さとう、こま、じゃがいも、あぶら | ねぎ、しょうが、はくさい、 チンゲンツァイ、しょうが、 だいずもやし、もやし、 にんじん、こまつな、にんにく、 バナナ | 607 kcal 28.0 g 18.3 g 3.0 g |
| 11水 | フィッシュ照り焼きバーガー 豆腐ストロガノフ シャキシャキサラダ | ○ | かぶ | ぎゅうにゅう、マンダイ、 ぶたにく、ベーコン、とうふ、 生クリーム | パン、マーガリン、マスタード、 かたくりこ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、じゃがいも、 オリーブオイル | キャベツ、たまねぎ、にんにく、 にんじん、かぶ、セロリー、 きゅうり | 705 kcal 30.8 g 31.2 g 3.8 g |
| 12木 | 六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁 | ○ | だいこん ねぎ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、わかめ、みそ | おこめ、ざつこく、こまあぶら、 こま、さといも、こんにゃく、 さとう | こまつな、だいこん、いんげん、 しょうが、にんにく、なめこ、 えのき、しめじ、ねぎ | 599 kcal 19.0 g 19.0 g 2.4 g |
| 13金 | 木島平村の新米 ぶり大根の煮物 冬野菜の五目汁 菊花みかん | ○ | ぶり だいこん みかん | ぎゅうにゅう、ぶり、あぶらあげ | おこめ、かたくりこ、あぶら、 こんにゃく、さとう、さといも | しょうが、だいこん、にんじん、 しいたけ、いんげん、ねぎ、 こまつな、みかん | 675 kcal 22.9 g 21.0 g 2.0 g |
| 16月 | キーマカレー コーン入り春雨スープ じゃがいもの青のり炒め | ○ | ほうれんそう | ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、チーズ、とうふ、 あおのり | おこめ、バター、あぶら、 こむぎこ、はちみつ、はるさめ、 かたくりこ、じゃがいも、 こまあぶら | パセリ、たまねぎ、セロリー、 にんじん、トマト、しょうが、 にんにく、グリーンピース、 とうもろこし、ほうれんそう | 628 kcal 17.0 g 20.4 g 2.8 g |
| 17火 | ごはん さばのぬか炊き 野菜のおろし和え 白菜の味噌鍋 | ○ | さば はくさい ねぎ | ぎゅうにゅう、さば、おおか、 ぶたにく、とうふ、とうにゅう、 あかみそ、しろみそ | おこめ、さとう、あぶら、 しらたき、こま | だいこん、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 もやし、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、はくさい、 ねぎ | 650 kcal 27.9 g 23.9 g 2.7 g |
| 18水 | あんかけうどん 変わりみそ和え 木島平村のりんご | ○ | はくさい ねぎ りんご | ぎゅうにゅう、とりにく、 かまぼこ、マンダイ、ひよこまめ、 あかみそ | うどん、さとう、かたくりこ、 じゃがいも、あげあぶら | しいたけ、にんじん、たけのこ、 はくさい、こまつな、ねぎ、 しょうが、りんご | 505 kcal 21.3 g 15.5 g 2.3 g |
| 19木 | 豚玉丼 うの花炒り煮 ほうれん草の吸い物 | ○ | ねぎ ほうれんそう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、のり、おから、かまぼこ、 あぶらあげ、とりにく | おこめ、さとう、かたくりこ、 こんにゃく、あぶら | たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 にんじん、たけのこ、 ほうれんそう | 612 kcal 26.1 g 19.9 g 3.1 g |
| 20金 | 木島平村のきのこのピラフ スパイシー大豆 クスクスのスープ | ○ | えのき しめじ ブロッコリー | ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、たいす | おこめ、あぶら、バター、 かたくりこ、あげあぶら、 クスクス | たまねぎ、にんじん、えのき、 しめじ、にんにく、 ブロッコリー、キャベツ | 589 kcal 22.2 g 22.0 g 2.1 g |
| 24火 | いわしの蒲焼き丼 五目豆 手まり麩の吸物 | ○ | 11月24日は 「和食の日」 | ぎゅうにゅう、いわし、のり、 とりにく、たいす、こんぶ、とうふ | おこめ、かたくりこ、さとう、 こんにゃく、あぶら、さとう、おふ | しょうが、にんじん、ごぼう、 たけのこ、しいたけ、 いんげん、ほうれんそう | 646 kcal 26.3 g 20.6 g 2.4 g |
| 25水 | ごはん・大根葉のふりかけ 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものキンピラ 大根なべ | ○ | だいこん ごぼう、れんこん ねぎ | ぎゅうにゅう、さけ、さつまあげ、 ぶたにく、ちくわ | おこめ、こまあぶら、こま、さとう 、エッグ アーモンド、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく | だいこん、パセリ、たけのこ、 にんじん、ごぼう、れんこん、 こまつな、はくさい、ねぎ | 675 kcal 27.2 g 21.1 g 2.9 g |
| 26木 | ぬりかべトースト チキンサラダ 五目野菜スープ | ○ | | ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 かまぼこ、とうふ | パン、マーガリン、はちみつ、 さとう、こま、こまあぶら、 かたくりこ、こまあぶら | だいこん、きゅうり、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、トマト、 たけのこ、ねぎ、しいたけ、 しょうが | 519 kcal 20.3 g 22.9 g 2.5 g |
| 27金 | 焼き飯 じゃがいもの醤油バター炒め 鶏団子鍋 アセロラゼリー | ○ | | ぎゅうにゅう、ハム、ベーコン、 とりにく、とうふ、かんでん | おこめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、バター、こまあぶら、 かたくりこ、しらたき | たまねぎ、ピーマン、しいたけ、 にんにく、パセリ、しょうが、 にんじん、はくさい、ねぎ、 アセロラ | 538 kcal 17.8 g 16.1 g 2.6 g |
| 30月 | ごはん いかのごま酢ソース 春雨の炒めサラダ チンゲンサイスープ | ○ | ねぎ | ぎゅうにゅう、いか、ベーコン、 とうふ | おこめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま、はるさめ、 エッグ アーモンド、こまあぶら | にんじん、キャベツ、もやし、 れんこん、きゅうり、たけのこ、 ねぎ、チンゲンツァイ | 534 kcal 21.0 g 14.9 g 2.5 g |

調布市・ゲゲゲ忌

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月、調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「お米(新米)・ねぎ・しめじ・えのき・なめこ・みそ」です。