

6月のこんだてひょう



平成24年5月31日(木)

江戸川区立篠崎小学校

日曜	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうめい			ひとことメモ
			(赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
金	ごはん ちりめんこんぶふりかけ さかなのてりやき おひたし とんじる	○	じゃこ かつお節 昆布 油揚げ 豚肉 豆腐 ブリ	米 麦 ごま さとう こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれん草	ちりめん昆布ふりかけはじゃこ・昆布・ごま を使って給食室で手作りで作っています。
月	じゃこごはん こざかなのからあげ かわりきんぴら みそしる	○	じゃこ はたはた 桜エビ 豚肉 わかめ さつまあげ 油揚げ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 さとう じゃがいも ごま	こまつな ねぎ ごぼう にんじん 大根 さやいんげん	今日から一週間は歯の衛生週間です。 小魚のからあげは骨まで食べられます。 よくかんで食べてください。
火	ビビンバ わかめスープ アーモンドこふきいも バナナ	○	豚肉 わかめ ベーコン 卵	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油 アーモンド	しょうが にんじん たけのこ ぜんまい もやし 小松菜 ねぎ えのき バナナ	ビビンバは韓国の料理です。 「ビビン」が混ざる「バ」がごはんの意味です。 混ぜながら食べてください。
水	いわしのかばやきどん くずきりじる こまつなサラダ	○	いわし 鶏肉 ツナ ひじき	米 麦 油 さとう くずきり でん粉	しょうが にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン	くずきりは「くず」という植物の根からとれる でん粉をめんのようにしたものです。 少ししかとれないためとても貴重なものです。
木	ホットドッグ イタリアンスープ フレンチサラダ れいとうみかん	○	ウインナー 粉チーズ 卵 豚肉	コッペパン 油 さとう パン粉 マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 かぶ いんげん 冷凍みかん	イタリアンスープは卵にチーズ・パン粉を入れ スープに入れて作ります。ふわふわした 卵のスープです。
金	バターライスエビソース ポテトスープ ごぼうチップサラダ すいか	○	レンズ豆 ハム エビ 鶏肉	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも ごま	パセリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう すいか	ごぼうは食物せんいがとても多い野菜です。 おなかのおそうじをしてくれます。
月	カレーライス アーモンドサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 粉チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 さとう アーモンド	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ グリーンピース にんじん ほうれん草 きゅうり みかん パイン 黄桃	インドでは「カレー」という料理はなく、 「カリ」という食事をさす言葉が「カレー」に 変わったといわれています。
火	くろみつきなトースト ホタテのクリームに パンプキンサラダ	○	きなこ ベーコン インゲン豆 ホタテ貝	食パン 黒砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ もやし きゅうり かぼちゃ	黒みつきなトーストは黒砂糖を煮て黒みつ を作りきなこ混ぜ、パンにぬって焼きます。 黒みつはカルシウムなどが多く入っています。
水	チャーハン ナッツごぼう わかめのおかかいため エビだんごスープ	○	卵 焼き豚 大豆 わかめ かつお節 鶏肉 エビ 豆腐	米 麦 油 さとう クルミ アーモンド でん粉 春雨 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース ごぼう しょうが 白菜 えのき 小松菜 きくらげ	わかめはアルギン酸という「ぬるぬる」した成分 が入っています。このぬるぬるは体の中に 入っている余分なナトリウムを出してくれます。
木	こまつなごはん みそしる ごぼういりつくね キャベツとコーンのあえもの	○	ハム のり 卵 鶏肉 大豆 わかめ 油揚げ 豆腐	米 麦 パン粉 さとう 油 でん粉 じゃがいも	小松菜 玉ねぎ ごぼう コーン しょうが キャベツ もやし ねぎ えのき ほうれん草	江戸川区で昔から作られている小松菜は 小松川という地名から名前がつけられたと いわれています。
金	ぶたにくとキャベツの みそいためどん はるさめスープ あじさいポンチ	○	豚肉 豆腐 寒天	米 麦 油 砂糖	ネギ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン パプリカ さやえんどう みかん パイン 黄桃	あじさいポンチはあじさいの花をイメージした 寒天を入れたフルーツポンチです。 紫色を色々なジュースで作っています。
月	キャロットライスクリームソース トマトサラダ キャベツスープ	○	レンズ豆 鶏肉 ベーコン	米 麦 小麦粉 生クリーム さとう 油	にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 椎茸	キャロットは英語でにんじんのことです。 今日にはにんじんたっぷりのごはんクリーム ソースをかけて食べます。
火	おやこどん もやしのおひたし なめこじる メロン	○	鶏肉 卵 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 こんにやく 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 椎茸 もやし コーン ねぎ なめこ こまつな メロン	なめこの「ぬるぬる」はわかめの「ぬるぬる」と 同じアルギン酸という成分です。 体にいいので残さず食べてください。
水	うめごはん とりにくとじゃがいものにももの すましじる びわ	○	しらす のり 鶏肉 生揚げ 卵	米 麦 ごま こんにやく 砂糖 油 あられふ じゃがいも でん粉	梅 しそ 椎茸 にんじん さやいんげん ねぎ こまつな たけのこ	梅干しやレモンを見るとすっぱい味を想像して だ液がたくさん出ませんか？このだ液は 消化吸収をよくする働きがあります。
木	カレーうどん とうふのまさごあげ あさづけ さつまいものレモンに	○	豚肉 豆腐 とり肉 じゃこ たまご	うどん でんぷん 油 さとう バター さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ ねぎ きゅうり レモン	豆腐の真砂揚げの真砂とは砂のことです。 豆腐をつぶして砂のように細かくして他の具を 中に入れて揚げて作ります。
金	ガーリックひじきライス レバーのカレーあげ やさいスープ あんにんどうふ	○	ひじき 大豆 豚レバー ベーコン 寒天	米 麦 バター 小麦粉 でんぷん 油 さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ しめじ 黄桃 ほうれんそう パイン みかん	今日はスタミナたっぷりにんにくを使った ガーリックライスにひじきを入れたごはんです。 たんぱく質の多い大豆も入っています。
月	ごはん あげぎょうざ やさいのちゅうかあえ トマトとたまごのスープ	○	エビ ツナ 大豆 たまご ハム	米 麦 ギョウザの皮 油 でん粉 さとう 春雨	玉ねぎ 椎茸 小松菜 しょうが にんじん きゅうり もやし キャベツ トマト パセリ	揚げギョウザは一つずつ給食室で 手作りで包んで作っています。
火	スパゲッティミートソース とうふとおおなのスープ マーブルケーキ	○	豚肉 レバー 粉チーズ 卵 豆腐 大豆	スパゲッティ バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん	ミートソースはボロネーゼとも呼ばれ、発祥は イタリアのボローネ地方と言われています。 篠崎小学校でも人気の料理です。
水	わかめごはん あげどうふやさいあんかけ ひじきのみそしる オレンジ	○	わかめ 豆腐 ちくわ 豚肉 ひじき 油揚げ	米 麦 ごま でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 さやえんどう ねぎ こまつな	ひじきは歯や骨を作るカルシウムや血液を作る 鉄分、お腹の調子を整える食物せんいなど たくさんの栄養が入っています。
木	ガーリックフランス カレーシチュー ごまドレサラダ 冷凍みかん	○	豚肉 粉チーズ	ソフトフランスパン マーガリン ごま じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし コーン 冷凍みかん	暑い季節には少しうれしい冷凍みかんです。 冬とれたみかんを冷凍しているそうです。 残念ながら給食室では作っていません。
金	むぎごはん さばのしおやき からしあえ ちくぜんに	○	サバ 鶏肉 昆布 なまあげ	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ほうれん草 ごぼう たけのこ さやえんどう	筑前とは今の福岡県北部・西部の昔の呼び 方で、この地域では昔から煮物を炒めてから 煮ていたそうです。

◎都合により多少献立を変更することがあります。