

10月 献立予定表



2018年9月27日(木)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子

日曜	献立名	牛乳	食品名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
1月	キムチチャーハン あさりのチヂミ ビーフンスープ みかん	○	牛乳 豚肉 あさり 卵 とり肉	米 油 砂糖 米粉 ビーフン 片栗粉	生姜 人参 キムチ 干椎茸 長ねぎ ニラ 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜 みかん	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.2g	1日(月)「あさりのチヂミ」 「チヂミ」は、卵と水で溶いた小麦粉と米粉に、野菜やキムチ、シーフードなどを混ぜた生地をうすくのはして焼き、甘酢だれをかけて食べる韓国料理です。韓国では、雨の日に「チヂミ」を食べる習慣がありますが、これは「チヂミ」を焼く音と雨が降る音が似ているからだといわれています。 給食では、あさりを使って鉄分たっぷりの「あさりのチヂミ」を作ります。
2火	麦入りご飯 豆腐の五目うま煮 豆アジのから揚げ 茎わかめ入り大根サラダ	○	牛乳 とり肉 豆腐 うずら卵 豆アジ 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 キャベツ チンゲンサイ 大根 長ねぎ レモン	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 25.3g 食塩相当量: 1.6g	
3水	ビビンバ 青大豆サラダ カルピスポンチ	○	牛乳 豚肉 油揚 青大豆 ひじき 粉寒天 カルピス	米 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく ぜんまい 小松菜 もやし 人参 コーン キャベツ みかん なし 黄桃 パイ	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 1.4g	
4木	キビ入りゆかりご飯 さばのねぎみそ焼き からしあえ とりごぼう汁	○	牛乳 さば みそ とり肉 生揚	米 もち米 キビ ごま 砂糖 油 こんにゃく	ゆかり 生姜 長ねぎ もやし 人参 コーン 小松菜 ごぼう 干椎茸 白菜	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 27.1g 脂質: 21.2g 食塩相当量: 2.8g	
5金	白いんげん豆のホットサンド ポトフ 小松菜ソテー 巨峰	○	牛乳 白いんげん豆 とり肉 チーズ ベーコン 豚肉 ウインナー	パン 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ 人参 セロリ キャベツ もやし コーン 小松菜 巨峰	エネルギー: 637kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.8g	12日(金)「給食試食会」 給食試食会に多数のお申し込みをいただき、ありがとうございます。 当日の献立は、今も昔も変わらず大人気のきなこパンにしました。 鉄分、ビタミンB1、食物せんいが豊富な胚芽パンを高温の油で揚げて、甘さを控えめにしたきなこをまぶして作ります。 煮物にすることが多いひじきは、キャベツ、人参、コーンと一緒にドレッシングであえてサラダにしました。 彩りがきれいなので、お弁当のおかずにもおすすめです。
9火	ご飯 イカのかりん揚げ とり肉と里芋のうま煮 甘酢あえ	○	牛乳 イカ とり肉 うずら卵	米 片栗粉 油 小麦粉 里芋 こんにゃく 砂糖	生姜 たけのこ ごぼう はす 人参 いんげん 大根 小松菜	エネルギー: 606kcal たんぱく質: 26.6g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.0g	
10水	親子カレーライス 切干大根のサラダ 焼きりんご	○	飲むヨーグルト とり肉 うずら卵 ひよこ豆	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖 バター	にんにく 生姜 セロリ 人参 りんご グリンピース コーン 切干大根 キャベツ 玉ねぎ	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.9g	
11木	中華風混ぜご飯 いりこカシューナッツ 糸寒天のごま酢あえ のっぺい汁	○	牛乳 焼豚 いりこ 糸寒天 油揚 とり肉 豆腐	米 油 砂糖 カシューナッツ ごま こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 人参 グリンピース もやし 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	エネルギー: 580kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.6g	
12金	「給食試食会」 きなこパン ひじきとコーンのサラダ じゃがいものだんご汁 みかん	○	牛乳 きなこ ひじき 豚肉	パン 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 小麦粉	人参 キャベツ コーン ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 みかん	エネルギー: 609kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 2.6g	18日(木)「秋の山路ご飯」 とり肉、本しめじ、油揚、栗を厚削り節のだし汁とうすくちしょうゆ、みりんなどで煮て、その煮汁で炊いたご飯の上に、紅葉の形の人参と、ターメリックで黄色く色をつけたいちょうの形の大根を飾りました。 実りの秋を迎えた秋の山路を歩いているような気持ちになるご飯です。 町四小のみなさんの分の人参と大根の型抜きをするのはとても大変ですが、給食を通して季節の移ろいを感じ取ってほしいとの願いから、毎年秋に登場する献立です。
15月	麦入りご飯 四川豆腐 かりかりごまがらめ わかめと大根のサラダ 柿	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 じゃこ 大豆 わかめ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 くるみ ごま	生姜 にんにく 人参 干椎茸 たけのこ 白菜 長ねぎ 大根 小松菜 レモン 柿	エネルギー: 634kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 1.4g	
16火	豚すき丼 青のりビーンズ 秋野菜のみそ汁	○	牛乳 豚肉 みそ 焼き豆腐 大豆 青のり 油揚 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 しらたき さつまいも	人参 玉ねぎ 白菜 大根 長ねぎ えのきたけ	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 24.5g 食塩相当量: 2.3g	
17水	わかめご飯 焼きししゃも もやしサラダ じゃがいものそばろ煮 みかん	○	牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 生揚	米 ごま 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ いんげん もやし 小松菜 みかん	エネルギー: 621kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 2.2g	
18木	秋の山路ご飯 ブリの南部焼き 塩昆布あえ むらくも汁	○	牛乳 とり肉 油揚 ブリ 塩昆布 卵	米 もち米 栗 ごま 片栗粉	本しめじ 人参 大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 591kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 2.8g	19日(金) 「オリンピック献立～ロンドン」 第30回オリンピックは、2012年の7月から8月にかけてイギリスのロンドンで開催されました。 「トード・イン・ザ・ホール」とは、300年以上も前からイギリスで作られている家庭料理です。 直訳すると「穴の中のヒキガエル」となりますが、もちろんカエルは入っていませんのでご安心ください。 小麦粉、卵、牛乳、水、塩を混ぜた生地にウインナーをのせてオーブンで焼いて作ります。この生地は「ヨークシャーピング」と呼ばれています。 お菓子のプリンではなく、もちもちとしたシュークリームの皮のような食感で、ローストビーフなどのつけあわせとしてよく食べられているそうです。
19金	「オリンピック献立～ロンドン」 ミルクパン 海藻サラダ トード・イン・ザ・ホール チキンビーンズ	○	牛乳 ウインナー 卵 海藻ミックス とり肉 大豆	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	大根 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ	エネルギー: 620kcal たんぱく質: 26.7g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 2.0g	
22月	五穀米入り菜飯 さんまの筒煮 三色おひたし 沢煮椀	○	牛乳 さんま 昆布 豚肉 油揚	米 五穀米 油 砂糖	菜飯の素 生姜 長ねぎ 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 干椎茸 たけのこ	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.9g	
23火	カレーピラフうずら卵添え レモンあえ ポテトのクリーム煮 みかん	○	牛乳 豚肉 とり肉 うずら卵 生クリーム	米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ 本しめじ 小松菜 みかん	エネルギー: 643kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 24.3g 食塩相当量: 2.4g	
24水	五目あんかけやきそば わかめスープ マーマレードポテト	○	牛乳 とり肉 あさり うずら卵 わかめ 豆腐	むしめん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも アーモンド	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 たけのこ えのきたけ もやし 白菜 小松菜 長ねぎ マーマレード	エネルギー: 648kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 2.8g	
25木	ご飯 ナッツふりかけ 厚焼き玉子 肉じゃが ゆかりあえ	○	牛乳 じゃこ かつお節 とり肉 卵 豚肉	米 麦 ごま アーモンド 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 長ねぎ 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり ゆかり	エネルギー: 640kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 2.1g	
26金	戻りがつおの甘辛ご飯 菊花あえ けんちん汁 りんご	○	牛乳 かつお 油揚 豆腐	米 片栗粉 油 ざらめ ごま こんにゃく 里芋	生姜 人参 もやし 小松菜 菊のり ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 2.0g	31日(水)「ハロウィンケーキ」 いつも給食を楽しみにしてくれている町四小の子供たちのために、ハロウィンケーキを作ります。 かぼちゃはカロテンが豊富ですから、健康にもよいデザートです。
29月	ソフトフランスパン ポテトのミートグラタン クラムチャウダー 一塩きゅうり 巨峰	○	牛乳 とり肉 大豆 チーズ あさり 豆乳 生クリーム	パン 油 米粉 じゃがいも	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ セロリ コーン 小松菜 きゅうり 巨峰	エネルギー: 582kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.8g	
30火	里芋ご飯 鮭の生姜焼き アーモンドあえ 大根の呉汁	○	牛乳 とり肉 油揚 鮭 大豆 みそ 豆腐	米 里芋 砂糖 アーモンド	人参 干椎茸 生姜 小松菜 もやし コーン えのきたけ 大根 長ねぎ	エネルギー: 570kcal たんぱく質: 28.1g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.7g	
31水	「ハロウィン献立」 シーフードリゾット ハロウィンケーキ ナッツごぼう カラフルサラダ	○	牛乳 めかじき あさり 卵 じゃこ ひじき	米 油 小麦粉 砂糖 バター カシューナッツ ごま 片栗粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ごぼう かぼちゃ キャベツ パプリカ きゅうり トマト缶 パセリ	エネルギー: 581kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 1.9g	



〈10月の地場産野菜〉

町四小の近隣に畑がある農家の長谷川さんに、大根を届けていただく予定です。

※食材料の都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。