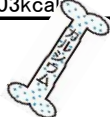
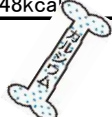
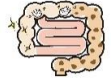



# 2023年度4月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	教室		教室		6年生		6年生		6年生		5年生		5年生		5年生		5年生	
日・曜	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
献立名	ごはん じゃがいものミートグラタン ブロッコリーとベーコンのサラダ あさりのホワイトミネストローネ 牛乳		スタミナ丼 きゅうりとわかめの酢の物 揚げとなめこのみそ汁 ミニフィッシュ		ごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋とちくわのカレー炒め とんこつ風スープ		ごはん 鶏のから揚げ 小松菜ともやしのナムル 豆腐とわかめのみそ汁		ポークカレー キャベツとハムの和風サラダ 牛乳 オレンジ		ごはん 石垣フライ 豚肉と野菜の和風煮 南瓜と白菜のみそ汁		ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 みそ汁		ごはん 八宝菜 切り分け肉の甘酢あんかけ 卵スープ		NEG丸ロール60g 鮭のムニエル(ガーリック醤油がけ) ナポリタンスパゲッティ じゃがいもの洋風スープ 牛乳	
材料名および使用量 (g)	精白米	62	精白米	68	精白米	65	精白米	65	精白米	68	精白米	65	精白米	65	精白米	67	NEG丸ロール60g	1こ
	牛ひき肉	15	豚バラ	70	* 赤魚50g	1切	鶏もも肉	75	豚肉	40	カレー60g	1切	鶏ひき肉	100	豚バラ	50	* サーモン	50
	豚ミンチ	15	玉ねぎ	25	しょうが	1.2	砂糖	0.15	玉ねぎ	30	塩	0.4	玉ねぎ	15	酒	3	塩	0.4
	* じゃがいも	30	にんじん	20	酒	9	酒	4.5	* じゃがいも	20	* 白ごま	2.7	ひじき	0.4	濃口しょうゆ	2	こしょう	0.02
	* スパゲッティ	5	にら	3	砂糖	1	しょうが	2	にんじん	15	* 黒ごま	2.7	にんじん	10	おろししょうが	1	コーンスターチ	0.5
	玉ねぎ	20	* 白ごま	1	みりん	1.7	にんにく	0.9	しょうが	1	青のり	0.1	* しいたけ	0.8	にんじん	20	オリーブ油	1
	にんにく	0.05	サラダ油	1	濃口しょうゆ	1.25	濃口しょうゆ	3	にんにく	0.05	* パン粉	9.6	* 卵液	4	白菜	25	レモン	1/10こ
	サラダ油	1	にんにく	0.5	* じゃがいも	40	* 小麦粉	8.3	サラダ油	2	* 小麦粉	3.4	塩	0.5	チンゲンサイ	25	にんにく	0.2
	白ワイン	1	濃口しょうゆ	5.4	にんじん	20	コーンスターチ	1.38	塩	0.2	* 卵液	5.5	濃口しょうゆ	3	玉ねぎ	10	濃口しょうゆ	2.5
	塩	0.1	砂糖	1.8	* さやいんげん	6	塩	0.2	こしょう	0.1	なたね油	5	みりん	1.5	かまぼこ	8	* スパゲッティ	20
	こしょう	0.03	酒	3	* ちくわ	30	こしょう	0.02	ブイヨン	2	豚肉	40	砂糖	1	* しいたけ	4	ウインナー	5
	ケチャップ	6	みりん	1.8	サラダ油	1	なたね油	5	* カレーウ	14	にんじん	15	酒	1.2	鶏ガラスープの素	1.2	玉ねぎ	15
	ホールトマト	5	きゅうり	40	カレー粉	0.2	こまつな	30	* 牛乳1L	7	玉ねぎ	25	コーンスターチ	1	酒	6.5	ピーマン	5
	ソース(ウスターソース)	1	カットわかめ	0.5	濃口しょうゆ	2	* 緑豆もやし	8	ケチャップ	0.8	* じゃがいも	30	刻みのり	1	砂糖	2.6	黄パプリカ	3
	コーンスターチ	3	みりん	2.5	砂糖	2	にんじん	6	ホールトマト	2.02	* さやいんげん	3	サラダ油	0.5	塩	0.4	ケチャップ	18
	* ホワイトソース	15	砂糖	0.8	豚バラ	20	鶏ガラスープの素	1.36	キャベツ	28	ごま油	0.5	切干大根	4	濃口しょうゆ	3.5	砂糖	2
	* とろけるチーズ	1	塩	0.3	にんじん	6	塩	0.68	にんじん	5	砂糖	1.7	にんじん	10	コーンスターチ	3	塩	0.4
	パセリ・乾	0.02	穀物酢	2.5	* 万能ねぎ	0.5	濃口しょうゆ	0.34	* ハム	5	濃口しょうゆ	2.8	れんこん	15	ごま油	2	こしょう	0.02
	水	5	* 油あげ	3	白菜	12	* 白ごま	0.68	ブロッコリー	20	かぼちゃ	25	なたね油	1.4	豚ミンチ	55	オリーブ油	0.5
	ブロッコリー	40	* なめこ	3	白菜	10	ごま油	6.12	砂糖	4.8	白菜	12	酒	1	* 豆腐(木綿)	10	* じゃがいも	20
コーン・冷凍	5	大根	15	* 緑豆もやし	10	* 豆腐	15	塩	1.2	玉ねぎ	10	砂糖	2.2	玉ねぎ	20	* ミックスベジタブル	10	
* ベーコン	11	白菜	15	* 天かす	2	* じゃがいも	15	穀物酢	3.2	にんじん	6	薄口しょうゆ	5.4	にんじん	5	* えだまめ・冷凍	3	
サラダ油	1.5	かつお昆布だし	140	* すりごま	1	カットわかめ	0.5	薄口しょうゆ	0.8	* ぶなしめじ	3	みりん	0.6	* しいたけ	5	塩	0.4	
薄口しょうゆ	1.2	みそ	10	おろししょうが	0.2	万能ねぎ	0.5	サラダ油	1	水	140	かつお昆布だし	35	おろししょうが	0.5	こしょう	0.01	
三温糖	2.4	ミニフィッシュ	1袋	水	120	水	140	* 牛乳	1本	だし昆布	0.65	かつお昆布だし	1	こしょう	0.02	薄口しょうゆ	1	
穀物酢	1.2			にんにく	1.5	みそ	10	* オレンジ	1/4こ	かつお節	2.08	水	140	コーンスターチ	0.5	ブイヨン	2.5	
ゆず果汁	0.5			酒	1.8	だし昆布	0.65			みそ	10	* グリンピース(冷凍)	1	ごま油	0.3	水	80	
こしょう	0.1			鶏ガラスープの素	0.9	かつお節	2.08					* 油あげ	3	白菜	10	オリーブ油	0.5	
塩	0.2			* 牛乳1L	25cc							白菜	10	玉ねぎ	6	* 牛乳	1本	
オリーブ油	1.7											玉ねぎ	6	大根	10			
キャベツ	10											ごぼう	10	長ネギ	10			
にんじん	8											みそ	4	だし昆布	0.65			
* あさり	3											かつお節	2.08					
* 大豆(蒸し)	5																	
* しめじ	5																	
オリーブ油	0.5																	
塩	0.7																	
こしょう	0.03																	
薄口しょうゆ	1																	
ブイヨン	2.5																	
水	120																	
* 牛乳	1本																	
エネルギー	603kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	500kcal	エネルギー	596kcal	エネルギー	648kcal	エネルギー	601kcal	エネルギー	536kcal	エネルギー	706kcal	エネルギー	558kcal	
中学年							1年生給食スタート											

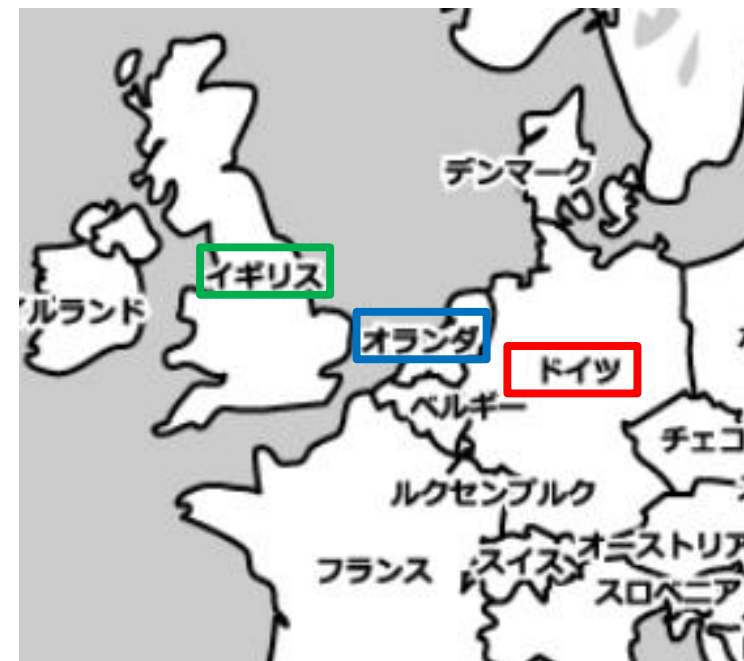
赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

\*:アレルギーを含む食材

給食場	4年生		4年生		4年生		4年生		
日・曜	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		
献立名	三重県 トンテキ丼 ほうれん草のごま和え 揚げとなすのみそ汁		ごはん 和風チキンミートローフ 粉ふきいも 野菜の和風クリームスープ		お弁当の日		ごはん 鰹の幽庵焼き 豚ミンチの焼きビーフン 豆腐ときのこのみそ汁 ヨーグルト(コアコアいちご)		
材料名および使用量 (g)	豚バラ	75	赤	精白米	67	黄	精白米	65	黄
	玉ねぎ	15	緑	鶏ひき肉	75	赤	* さわら	50	赤
	塩	0.3		* 高野豆腐細切り	5	赤	砂糖	1.2	黄
	こしょう(黒)	0.02		にんじん	20	緑	みりん	0.8	緑
	キャベツ	35	緑	* さやいんげん	6	緑	濃口しょうゆ	3.2	緑
	にんにく	0.2	緑	里芋(冷凍)	15	黄	酒	0.8	黄
	サラダ油	0.5	黄	塩	0.5	黄	ゆず果汁	1	緑
	* ウスターソース	15	黄	こしょう	0.01		ビーフン	9	黄
	精白米	68	黄	おろししょうが	1		にんじん	15	緑
	ほうれん草	30	緑	みりん	3		* しいたけ	3	緑
	にんじん	6	緑	八丁味噌	3		豚ミンチ	20	赤
	* すりごま	2	黄	コーンスターチ	3	黄	玉ねぎ	10	緑
	砂糖	1	黄	ごま油	0.5	黄	キャベツ	25	緑
	みりん	1	緑	* じゃがいも	35	黄	にら	2	緑
	濃口しょうゆ	4	緑	塩	0.3		ごま油	1.5	黄
	* 油あげ	5	赤	こしょう	0.01		塩	1.2	黄
	* なす	20	緑	パセリ・乾	0.01		こしょう	0.1	
	万能ねぎ	0.5	緑	ブロッコリー	20	緑	鶏ガラスープの素	1	
	* なめこ	10	緑	玉ねぎ	12	緑	濃口しょうゆ	1.6	黄
	みそ	10	緑	コーン・冷凍	10	緑	酒	0.1	
	だし昆布	0.65	赤	にんじん	20	緑	* 豆腐	15	赤
	かつお節	2.08	赤	* ハム	10	赤	* なめこ	3	緑
				キャベツ	15	緑	* しめじ	8	緑
				* クリームシチューのルー	10	黄	カットわかめ	0.5	赤
				* 牛乳1L	20	赤	水	140	黄
				水	100	黄	だし昆布	0.65	赤
				ブイヨン	2	黄	かつお節	2.08	赤
				みそ	0.5	黄	みそ	10	黄
				こしょう	0.02		* ヨーグルト(コアコアいちご)	1	赤
							* 牛乳	1	赤
	トンテキは、三重県の四日市が発祥の料理です。工業地帯で一生懸命働く人たちから、スタミナのつく料理として好まれたそうです。ポークチャップとは違い、ウスターソースとにんにくで味付けするのが定番です。				オランダはダッチアップルパイが名物料理です。		 		
エネルギー	622kcal	530kcal			524kcal	689kcal			
中学年									



にほんご 日本語の「ありがとう」を外国の言葉でいうと・・・

ドイツ **ドイツ語:** 「Danke schön」 (ダンケシェーン)

オランダ **オランダ語:** 「Dank u」 (ダンキュー)

イギリス **英語:** 「Thank you」 (サンキュー)

と言います。

ドイツ→オランダ→イギリスと、となりあう国で、少しずつ言葉が変化しているのがわかりますね。

食生活についても、オランダもドイツと同じように、じゃがいもやソーセージをよく食べます。