令和5年度 1月献立表

足立区立梅島小学校

実施日			主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
9	火		学校再開(給食なし)									
10	水		麻婆豆腐丼	華風あえ ★ごま団子	ぶたにく だいず あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう しらたまこ じょうしんこ	あぶら ごまあぶら ねりごま	にんじん こまつな にら	ねぎ にんにく もやし		671 25.1 99.8 2.0
11	木		ココアパン	おみくじコロッケ ごまドレサラダ たまごスープ	ぶたにく たまご たこ ウィンナー うずらたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ココアパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら バター いりごま	にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし コーン	えのき	674 27.9 78.0 2.5
12	金		こぎつねごはん	魚の香味焼き 蓮根あえ すまし汁	あぶらあげ メルルーサ ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう たまふ	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん	しょうが ねぎ れんこん きゅうり		602 30.9 81.1 2.6
15	月		あらいさんちの こだわりごはん	芋煮風 卵と野菜のあえもの 果物	ぶたにく だいず うずらたまご たまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	りんご	652 24.2 102.6 2.1
16	火		ツナコーントースト	小エビのサラダ 鶏肉のクリームスープ	ツナ えび だいず とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ バター	にんじん パセリ	コーン たまねぎ きゃべつ もやし セロリ		554 27.8 68.9 2.4
17	水		バラ焼き丼	もやしのごま醤油 けの汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし だいこん	りんご	629 24.9 80.9 2.3
18	木		焼きそば	芋もち磯辺風 果物	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう あおのり	むしちゅうかめん じゃがいも じょうしんこ ふんとう でんぷん	あぶら いりごま	にんじん	きゃべつ たまねぎ	しいたけ ぽんかん	559 24.4 83.6 2.4
19	金		あらいさんちの こだわりごはん	魚のサクサクパン粉揚げ ごま和え かきたま味噌汁	さわら たまご しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ	えのき	649 29.0 83.9 2.1
22	月		1月お誕生日給食 もりもりウィーク週間 ごはん	1日目 魚の塩焼き かぶとわかめの酢の物 豚汁	さけ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら いりごま	にんじん	きゃべつ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	ゆず	585 32.2 82.3 2.5
23	火		★フレンチトースト	2日目 じゃがいものハニーサラダ ミネストローネ	たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう ふんとう じゃがいも はちみつ マカロニ	あぶら バター	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり にんにく たまねぎ	えのき	548 22.9 69.7 2.2
24	水		ひじきごはん	3日目 小魚の南蛮漬け ちりめんのさっぱりあえ 生揚げの味噌汁	とりにく あぶらあげ なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき まめあじ ちりめん わかめ	こめ こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん タカノツメ	ねぎ きゃべつ もやし たまねぎ		561 26.1 78.5 3.0
25	木		スパゲッティナポリタン	4日目 茎わかめのサラダ 抹茶ドーナツ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ きゃべつ もやし	ぶなしめじ	585 21.8 85.2 2.6
26	金		パインパン	5日目 鶏肉のハニーソース じゃがいものソテー ABCスープ 果物	とりにく	ぎゅうにゅう	パインパン はちみつ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ	しめじ みかん	603 27.9 82.0 2.8
29	月		★えびクリームライス	マスタードサラダ 果物	えび とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゃべつ もやし	マッシュルーム いちご	605 22.9 86.2 2.0
30	火		わかめごはん	レバーのかりん揚げ わさびあえ 大根の味噌汁	レバー だいず あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ もやし だいこん	えのき	587 22.4 97.1 2.1
31	水		あらいさんちの こだわりごはん	魚のカレー風味焼き ひよこ豆のサラダ けんちん汁 カルピスゼリー	さば ひよこまめ なまあげ	ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	しょうが もやし きゃべつ たまねぎ だいこん ねぎ	レモン みかん	659 27.4 90.8 1.8

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目

学校給食について知ろう。