



# こんだてひょう



令和5年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
10 水	ごこくごはん		こうやどうふのたまごとし パリパリわかめサラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ	米 麦 黒米 油 きび あわ ひえ じゃがいも さとう ワンタン皮 油	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ きゅうり ごぼう もやし とうもろこし	629 kcal	27.8 g
かがみびらき こんだて								
11 木	とりなんばんうどん		わふうサラダ しらたまるこ	牛乳 とり肉 ちくわ 小豆 荳わかめ	うどん 油 ごま 白玉粉 でん粉 さとう	だいこん にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな はくさい きゅうり もやし	595 kcal	23.5 g
12 金	ごはん		おみくじコロッケ ごじる きりぼしだいこんとツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 油揚げ チーズ ウインナー ツナ	米 油 さとう じゃがいも ごま 小麦粉 パン粉	きゃべつ にんじん こまつな 切り干し大根 もやし ごぼう たまねぎ こんにやく 長ねぎ レモン汁 えだまめ	684 kcal	24.9 g
15 月	ごはん		さかなのゆずふうみみぞれあん カリカリあぶらあげのサラダ けんちんじる おかかふりかけ	牛乳 にしん ぶた肉 油揚げ とうふ かつお節	米 油 さとう じゃがいも ごま 米粉 でん粉	きゃべつ こまつな にんじん もやし だいこん こんにやく ごぼう しょうが 長ねぎ ゆず	668 kcal	28.1 g
16 火	オレンジフレンチトースト		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご 大豆 いんげん豆	パン パター 油 じゃがいも 米粉 さとう でん粉	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり きゃべつ トマト セロリ とうもろこし しょうが にんにく りんご	598 kcal	25.9 g
17 水	こまつなそばろどん		やきししゃも じゃがもちじる ゼリー入りミックスフルーツ	牛乳 ツナ たまご 大豆 ししゃも 油揚げ 高野豆腐 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも	こまつな にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ パイン もも みかん りんご ぶどうジュース	693 kcal	27.6 g
☆18 木	たきこみごはん		しろみざかなのフライ ごまあえ わかめのみそしる	牛乳 たら たまご わかめ とうふ 油揚げ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう でん粉	にんじん しめじ しょうが ごぼう きゃべつ こまつな もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	593 kcal	27.1 g
☆19 金	しょうゆラーメン		シャキシャキれんこんはるまき やさいのピリカラ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	中華めん 油 春巻きの皮 はるさめ 小麦粉 さとう ごま	れんこん 干しいたけ もやし はくさい にんじん こまつな 長ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく しょうが	566 kcal	25.3 g
☆22 月	カレーライス		ブロッコリーとたまごのこくマヨいため ぐたくさんやさいスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー セロリ きゃべつ はくさい だいこん こまつな とうもろこし	639 kcal	21.9 g
☆23 火	ごはん		さかなのしょうがやき れんこんのきんぴら とんじる	牛乳 もうかざめ ぶた肉 ちくわ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 米粉	れんこん ごぼう さやいんげん にんじん 長ねぎ こんにやく だいこん しょうが	613 kcal	26.3 g
☆24 水	ごはん		だいちミートハンバーグ ツナとわかめのサラダ もりもりやさいみそしる	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご わかめ ツナ とり肉 とうふ	米 油 さとう さつまいも パン粉	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし とうもろこし ごぼう こんにやく 長ねぎ	669 kcal	28.7 g
☆25 木	ピザトースト		ポトフ さつまいものサラダ カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン チーズ 粉寒天	パン 油 さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく にんじん きゃべつ セロリ きゅうり とうもろこし みかん	629 kcal	23.1 g
セレクト きゅうしよく								
26 金	クリームスープ スパゲティ		アーモンドサラダ スイートポテト(アップルケーキ)	牛乳 とり肉 えび たまご	スパゲティ 油 アーモンド 米粉 さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり えだまめ しめじ にんにく セロリ パセリ りんご	647 kcal	24.8 g
日本のきょうどりょうり ～あきたけん～								
29 月	まいたけごはん		きりたんぼ こぎかなのごまがらめ いぶりがっこのおかかあえ りんご	牛乳 とり肉 小いわし 油揚げ かつお節	米 油 ごま きりたんぼ でん粉 さとう	にんじん まいたけ だいこん こんにやく もやし こまつな 長ねぎ はくさい いぶりがっこ りんご	623 kcal	24.1 g
むかしのきゅうしよく								
30 火	コッペパン いちごジャム		クジラのたつたあげ みかん入りフレンチサラダ トマトスープ	牛乳 クジラ肉 とり肉	パン 油 さとう 米粉 でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しめじ とうもろこし トマト セロリ みかん りんご	570 kcal	27.3 g
世界のりょうり ～たいわん～								
31 水	ルーローハン		ビーフソテー とうにゅうスープ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 豆乳 生揚げ	米 油 ごま ビーフ さとう	ビーマン たまねぎ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ きゃべつ 長ねぎ こまつな にんにく しょうが	631 kcal	26.9 g

## セレクト給食(1月26日(金))

- ・スイートポテト  
または
- ・アップルケーキ



\*都合により変更になる場合があります。



## 【6年生考案メニュー】

☆1月18日(木)・19日(金)  
22日(月)・23日(火)  
24日(水)・25日(木)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

6年生の家庭科で、バランスのよい食事を考える学習があります。そこで、給食の1食分の献立をグループで話し合いながら作りました。食材や組み合わせ、調理作業上の点で、6年生と相談しながら、いくつか1月～3月の給食に取り入れていきます。

全国学校給食週間は、給食の歴史をふり返し、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考えてみる1週間です。

