



1月 こんだてひょう

平成30年度 足立区立栗島小学校
校長 八木 雅治

日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
9	水		ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのふくめに のっぺいじる	牛乳 あおのり ちくわ とりにく さつまあげ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら でんぷん	きりほしだいこん にんじん だいこん ぶなしめじ	661
10	木		コッペパン	マカロニグラタン わかめサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム こなチーズ ツナ	パン まかろに こむぎこ パター じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	667
11	金		カレーライス	ミックスサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ こなチーズ	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	680
15	火		アーモンドトースト (野菜の日)	はくさいのクリームに ツナとこまつなのサラダ	牛乳 とりにく ベーコン ツナ	パン アーモンド さとう じゃがいも バター こむぎこ	はくさい にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ もやし	650
16	水		ごはん キムムッチ	こざかなのなんばんづけ こえびのサラダ とうふときのこのスープ	牛乳 ししやも のり えび とうふ	こめ ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん あぶら	にんにく ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ	600
17	木		ひじきごはん	とりのさつぱりに ごまあえ さつまじる	牛乳 ひじき だいず とりにく あぶらあげ みそ	こめ こんにやく あぶら でんぷん さつまいも ごま	にんじん こまつな はくさい ごぼう だいこん ねぎ	657
18	金		ちゅうかおこわ	おからはるまき ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく えび おから レンズまめ ツナ	こめ もちごめ はるまきのかわ マヨネーズ	ほしいたけ たけのこ わけぎ たまねぎ にんじん	650
21	月		ごはん かつおでんぷ	さかなのさいきょうやき くるみあえ ニラたまみそしる	牛乳 こなかつお みそ とうふ とうふ たまご	こめ さとう くるみ	しょうが にんじん もやし はくさい こまつな ニラ	657
22	火		けんちんうどん	ひじきのごまあえ こまつなむしパン	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき たまご	うどん さといも こんにやく ごま こむぎこ	にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ こまつな えだまめ	623
23	水		ナン ドライカレー	きのみサラダ	牛乳 ぶたにく だいず レンズまめ	ナン こむぎこ アーモンド ピーナッツ	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン しょうが もやし	644
24	木		むぎごはん	とうふのまさごあげ ちりめんおひたし みそしる	牛乳 とりにく おしどうふ だいず みそ	こめ おしむぎ でんぷん さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな はくさい えのきたけ	624
25	金		ごもくチャーハン	はるさめサラダ ちゅうかニラ玉スープ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく ハム とうふ こなかんてん	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん さとう	しいたけ にんじん たけのこ はくさい オレンジジュース	631
28	月		ごはん こざかなふりかけ	じゃがいものそぼろに からしあえ くだもの	牛乳 ちりめん あおのりにぼし なまあげ	こめ じゃがいも ごま でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	656
29	火		セルフイカフライサンド	ハニーポテトサラダ たまごとレタスのスープ	牛乳 いか たまご とりにく	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ パンこ	きゅうり にんじん キャベツ レタス しょうが	650
30	水		こまつなクリームスパゲティ	かいそうサラダ くだもの	牛乳 ベーコン えび かいそう こなチーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ こまつな ぶなしめじ コーン キャベツ くだもの	660

くり
し
給
食
ま
ウ
も
イ
り
も
ク
リ

※ 食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

今月の給食目標 給食をもりもり食べましょう

食べたことのないものや、苦手なものにも
チャレンジして、しっかり給食を食べましょう。

今回で今年度のもりもり給食ウィーク
は最後になります。
どのクラスも食缶空っぽを目指して
しっかり給食を食べましょう！

＜今月の給食について＞

15日(火)野菜の日(白菜)

白菜のクリーム煮 … 11月から2月が旬の白菜を使ったメニューです。
白菜は、量こそ少ないのですがビタミンやミネラルを
バランスよく含んでいる野菜です。
淡泊な味で、様々な食材と相性がよい食材です。

15日(火)～21日(月)「もりもり給食ウィーク」

本校で年に5回実施しています。
給食に対する関心を高め、「食の大切さ」や「給食づくりに関わる人への
感謝」の気持ちを育てるために実施しています。

