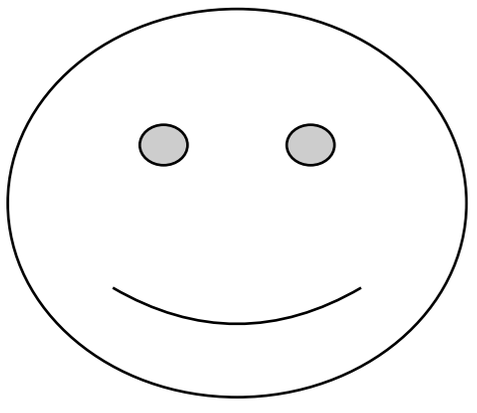
令和4年度

1がつこんだてひょう

足立区立中島根小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー たんぱくしつ	赤色のなかま 血・肉・骨になる		黄色のなかま 熱や力になる		緑色のなかま 体の調子を整える	
11 水	きなこあげパン	○	やさいたっぷりすいとん みかん	585 22.5	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう しらたまこ こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい ほししいたけ みかん
12 木	ごはん のりのピリからふりかけ	○	あつやきたまご おひたし みそしる	597 26.6	ぶたひきにく だいず たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん こまつな	にんにく ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし はくさい
13 金	ねぎしおぶたどん	○	みそドレッシングサラダ にぼしとだいずのあまからあえ	617 27.1	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう かえりにぼし	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	わけぎ こまつな にんじん	ながねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ レモン キャベツ
16 月	ココアパン	○	さかなのポテトころもやき みずないりサラダ ミルクスープ バナナ	589 29.3	サケ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ピザチーズ わかめ こなチーズ	ココアパン でんぷん じゃがいも さとう	ごま あぶら	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ セロリ はくさい バナナ
17 火	ごはん お誕生日給食	○	じゃがいもとぶたにくのにもの ごまなます	678 24.0	ぶたにく うずらたまご みそ ツナ	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ くるまふ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ほししいたけ しょうが キャベツ コーン もやし りんごジュース ナタデココ
18 水	たきこみごはん	○	まめあじのなんばんづけ かいそうサラダ すりごまのみそしる	601 25.8	とりにく あぶらあげ ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう まめあじ かいそうミックス	こめ いとこんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん	ごぼう えのきたけ ながねぎ キャベツ コーン たまねぎ だいこん
19 木	すきやきうどん	○	おろしサラダ こまつなむしパン	558 22.8	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	うどん さとう こむぎこ コーンスターチ	あぶら バター	にんじん こねぎ こまつな	はくさい ほししいたけ キャベツ もやし だいこん たまねぎ レモン
20 金	ピザトースト	○	ピーナッツサラダ はくさいのポトフ	588 26.6	ベーコン ツナ ぶたにく ウインナー うずらたまご	ぎゅうにゅう ピザチーズ	しょくパン さとう じゃがいも	あぶら ピーナッツ	にんじん ピーマン こまつな かぶのは	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ レモン はくさい セロリ かぶ
23 月	かんとんめん	○	はるまき かんぺい	626 28.3	ぶたにく いか えび うずらたまご ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぷん さとう はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい たけのこ ながねぎ ほししいたけ かんぺい
24 火	さけわかめごはん	○	じぶに からしあえ	562 23.8	しおざけ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ ふ こんにゃく さとう じゃがいも		にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ はくさい
25 水	カレーミートサンド	○	じゃがじゃがサラダ フルーツヨーグルト	573 23.2	ぶたひきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ピザチーズ ヨーグルト	コッペパン さとう じゃがいも はちみつ	あぶら	にんじん パセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ パイナップルかん ももかん みかんかん
26 木	ごはん	○	さかなのみそだれ ポンずあえ かきたまじる	571 26.4	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん		にんじん こまつな	はくさい もやし レモン たまねぎ ながねぎ
27 金	シーフードピラフ	○	チーズサラダ ソーヤポタージュ	674 28.7	あさり ツナ えび いか ベーコン だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こめ さとう こむぎこ	バター あぶら	パプリカ ピーマン こまつな にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく クリームコーン
30 月	くろざとうパン	○	さかなのマヨパンこやき キャベツサラダ ポークビーンズ	557 29.6	メルルーサ いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	くろざとうパン パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ グリンピース
31 火	ごはん 野菜の日給食	○	くじらのたつたあげ じゃがいものごまずあえ ★はくさいのとうにゅうみそしる	650 30.4	くじらにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ はくさい えのきたけ ながねぎ

★31日は野菜の日給食です。今月は「はくさい」です。
※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。

治部煮は、石川県金沢市の郷土料理です。本来は、そぎ切りにした鴨肉に小麦粉や片栗粉をまぶして煮込みます。給食では鴨肉の代わりに鶏肉を使いました。