



平成30年度

1月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8 火		えほん給食 こまつな そぼろご飯	七草トック汁 わかめのポン酢和え	牛乳,若鶏ひき肉 卵,鶏こま肉 カットわかめ	米,砂糖,油,ごま油 白いりごま,トック	生姜,小松菜,人参,大根 大根葉,干椎茸,白菜 せり,かぶ,もやし キャベツ,レモン汁	590	23.6
9 水		野菜の日 シュガー トースト	白菜のクリームシチュー バジルドレッシング	牛乳,鶏こま肉 いんげん豆 粉チーズ	食パン,バター,油 砂糖,じゃが芋 小麦粉,オリブ油	玉葱,人参,しめじ,白菜 小松菜,キャベツ にんにく,レモン汁	631	21.5
10 木		ひじきご飯	ししゃも焼き・ごま和え みそ汁	牛乳,芽ひじき,大豆 大豆,ししゃも,豆腐 白みそ,赤みそ,油揚げ	米,油,砂糖 白すりごま さつま芋	人参,キャベツ,小松菜 もやし,しめじ	595	22.1
11 金		カレー ライス	こんにゃくサラダ くだもの	牛乳,鶏こま肉 ピザチーズ 板なしかまぼこ	米,じゃが芋,油 小麦粉,バター,砂糖 こんにゃく,ごま油	玉葱,人参,生姜,にんにく キャベツ,小松菜,果物	691	20.9
15 火		イングリッシュランチ 中華丼	パイナップル スパイシーピーンズポテト	牛乳,豚小間,いか 冷凍えび,うすら卵 ひよこ豆	米,油 でんぷん,ごま油 じゃが芋	生姜,人参,たけのこ キャベツ,玉葱,干椎茸 小松菜,パイナップル	695	25.9
16 水		ご飯	魚の香味焼き 野菜炒め・のっぺい汁	牛乳,生サケ 赤みそ,豚ひき肉 油揚げ	米,ごま油,砂糖 白いりごま,油 里芋,でんぷん	にんにく,生姜,ねぎ キャベツ,もやし,人参 ピーマン,冷コーン,大根 ごぼう	617	27.8
17 木	ショア	ご飯	豆腐ハンバーグ・田舎汁 和風サラダ	ショア,豚ひき肉,卵 押し豆腐,生揚げ 白みそ,赤みそ	米,パン粉,油 砂糖,じゃが芋 糸こんにゃく	玉葱,人参,キャベツ,もやし, 小松菜,大根,レモン汁, ごぼう,ねぎ	669	26.6
18 金		ジャー ジャー麺	くだもの こまつなと卵のスープ	牛乳,豚ひき肉 八丁味噌,卵 大豆	蒸し中華麺,油 砂糖,でんぷん	たけのこ,ねぎ,生姜 にんにく,生姜,小松菜 人参,玉葱,果物	611	27.4
21 月		かき揚げ丼	すまし汁・ごま酢和え	牛乳,大豆,鶏こま肉 乾燥メカブ,卵,豆腐 カットわかめ	米,小麦粉,油 さつま芋,砂糖 白すりごま,ごま油	玉葱,人参,ねぎ 小松菜,キャベツ,もやし	671	22.7
22 火		ようこそ給食 ご飯	鯖のみそ煮・わさび和え けんちん汁	牛乳,さば,豆腐 白みそ,赤みそ 鶏こま肉	米,砂糖,里芋 板こんにゃく	生姜,白菜,もやし 小松菜,大根,人参,ねぎ	613	27.9
23 水		ナポリタン	千切りポテトサラダ くだもの	牛乳,ベーコン 鶏こま肉,粉チーズ	スパゲッティ,油 じゃが芋,砂糖	にんにく,人参,玉葱,もやし マッシュルーム,小松菜 ピーマン,キャベツ,果物	605	20.1
24 木		全国学校給食週間 ごまご飯	鶏肉と生揚げの味噌炒め ナムル	牛乳,生揚げ 鶏こま肉,赤みそ	米,白いりごま,油 砂糖,ごま油 でんぷん	キャベツ,玉葱,人参 にんにく,生姜 小松菜,もやし	650	26.3
25 金		わかめご飯	きびなごのカレー揚げ ツナ和え・みそ汁	牛乳,炊きこみわかめ きびなご,ツナ,油揚げ カットわかめ,白みそ 赤みそ	米,白いりごま,油 でんぷん,小麦粉 砂糖,じゃが芋	生姜,もやし,人参 小松菜,キャベツ,玉葱 冷コーン,レモン汁	592	24.0
28 月		きなこ揚げ パン	すいとん汁 野菜のレモン醤油和え	牛乳,きな粉 鶏こま肉	パン,砂糖,油 小麦粉,砂糖	小松菜,大根,人参 もやし,キャベツ レモン汁	586	20.5
29 火		麦ご飯	じゃがいものそぼろ煮 こぎつねサラダ	牛乳,豚ひき肉 油揚げ	米,押麦,じゃが芋 砂糖,油,でんぷん 糸こんにゃく	玉葱,干し椎茸,人参 キャベツ,もやし 小松菜,冷コーン	652	19.4
30 水		煮込み うどん	カラフルサラダ ピーチケーキ	牛乳,鶏こま肉 油揚げ,ツナ,大豆 卵	冷凍うどん,小麦粉 じゃが芋,油,砂糖 バター	玉葱,人参,ねぎ たけのこ,小松菜 冷コーン,もも缶	599	22.5
31 木		ご飯	魚の竜田揚げ・豚汁 切り干し大根の含め煮	牛乳,さめ,豚小間 さつま揚げ,豆腐 白みそ,赤みそ	米,でんぷん,油 砂糖,里芋 板こんにゃく	生姜,干し椎茸,ごぼう 切干し大根,人参,大根 ねぎ	680	26.6

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆1月 8日(火): えほん給食～七草についての絵本を読んでもらいます
- ◆1月 9日(水): 野菜の日『白菜』
- ◆1月15日(火): イングリッシュランチ
- ◆1月18日(金)～1月24日(木): もりもり給食ウィーク
協力してすばやく準備をし、時間内に食べ終わるようにしましょう
- ◆1月24日(木)～30日(水): 全国学校給食週間です
昔の給食でよく出ていたメニューを取り入れました





28日は、「すいとん」「揚げパン」