



1月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがっこう
足立区立西伊興小学校

日	曜	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	血や肉になる 赤のたべもの	熱や力になる 黄のたべもの	からだの調子をととのえる 緑のたべもの	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん
8	水		カレーライス 	れんこんサラダ くだもの	ぶたにく・ハム こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも こおぎこ・さとう あぶら・バター マヨネーズ	にんじん・ごまつな・たまねぎ にんにく・しょうが・れんこん キャベツ・コーン・みかん	720 kcal 20.2 g 22.4 g 2.9 g
9	木		まるパン 	おみくじコロケ いためキャベツ ABCミネストローネ	ぶたにく・たまご・たこ うずらたまご・ウインナー ベーコン・いんげんまめ ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも かんそうマッシュポテ こおぎこ・パンこ さとう・マヨ・あぶら	にんじん・ホトトギスカン パセリ・たまねぎ・セロリ キャベツ・にんにく	690 kcal 26.8 g 24.5 g 2.5 g
10	金		マーボー豆腐どん 	えびとたまごのはるさめサラダ くだもの	とうふ・ぶたにく えび・たまご ぎゅうにゅう	こめ・さとう おぎ・はるさめ かたくりこ あぶら・ごまあぶら	にんじん・にら・たまねぎ ながねぎ・ほししいたけ にんにく・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・りんご	692 kcal 26.9 g 20.5 g 1.9 g
14	火		かやくごはん 	やきししゃも 7ツナのごまじょうゆあえ かきたまじる	あぶらあげ ちくわ・とうふ たまご・ししゃも ぎゅうにゅう	こめ・さとう でんぶん・ゴマ ごまあぶら	フロccoli にんじん・キャベツ たまねぎ・ながねぎ	621 kcal 26.7 g 20.4 g 2.1 g
15	水		くろパンきなこ トースト 	はくさいのクリームに ツナとごまつなのサラダ くだもの	きなこ・とりにく いか・とうにゅう ツナ・なまクリーム ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも・こおぎこ バター・あぶら ごまあぶら・ゴマ	にんじん・パセリ・ごまつな はくさい・たまねぎ ぶなしめじ・キャベツ いちご	660 kcal 24.7 g 29.6 g 1.9 g
16	木		あずきごはん 	サバのネギソースかけ ごまあえ みどしる	あずき・さば あぶらあげ みそ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ さとう・かたくりこ じゃがいも・ゴマ あぶら	ごまつな・にんじん しょうが・にんにく・もやし キャベツ・えのきだけ ながねぎ・たまねぎ	700 kcal 27.3 g 21.8 g 2.2 g
17	金		パエリア 	はくさいスープ スイートポテト	ウインナー・えび いか・ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ・さとう さつまいも バター・あぶら	にんじん・ホトトギスカン ごまつな・にんにく たまねぎ・はくさい しょうが	620 kcal 20.4 g 16.2 g 2.2 g
20	月		ビーンズドック 	アーモンド いりマゼンダ たまごスープ	だいず・ぶたにく ベーコン・たまご ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・こおぎこ さとう・じゃがいも かたくりこ・はちみつ あぶら・アーモンド	にんじん・ごまつな・たまねぎ にんにく・きゅうり・コーン レモン・ぶなしめじ	643 kcal 28.5 g 27.8 g 2.8 g
21	火		ごはん 	のりのつくだに にくじゃが うめおかかあえ	ぶたにく かつおぶし なまあげ・のり ぎゅうにゅう	こめ・さとう じゃがいも しらたき・あぶら はちみつ	にんじん・ごまつな たまねぎ・ほししいたけ だいこん・キャベツ コーン・うめぼし	624 kcal 21.6 g 14.8 g 1.8 g
22	水		あんかけやきそば 	ナムル フルーツしらたま	ぶたにく えび・いか うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう・かたくりこ しらたまご あぶら・ごまあぶら	にんじん・ごまつな・しょうが・もやし ほししいたけ・はくさい・にんにく きゅうり・キャベツ・みかんかん ももかん・パインかん・レモン	636 kcal 24.3 g 15 g 2.3 g
23	木		わかめゆかりごはん 	とりにくのてりやき アーモンドあえ みどしる	とりにく なまあげ みそ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・さとう はちみつ・ゴマ アーモンド	にんじん・ごまつな しょうが・もやし キャベツ・たまねぎ ぶなしめじ・はくさい	640 kcal 26 g 21.1 g 2.5 g
24	金		ごはん 	かつおでんぶ さけのさいきょうやき じゃこあえ のっぺいじる	ごなかつお さけ・ちりめん なまあげ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・さとう じゃがいも こんにゃく・ゴマ かたくりこ	にんじん・ごまつな しょうが・キャベツ もやし・だいこん ながねぎ	590 kcal 29.9 g 13.7 g 2.2 g
27	月		ココアあげパン 	にくだんごスープ ツナのごまドレサラダ	ぶたにく・ツナ たまご ぎゅうにゅう	パン・さとう かたくりこ あぶら・ゴマ	にんじん・ごまつな たまねぎ・しょうが はくさい・ながねぎ キャベツ・レモン・もやし	623 kcal 22 g 30.6 g 2.2 g
28	火		だいずいりドライ カレー 	オニオンドレサラダ ぶどうセリ	ぶたにく・だいず こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ こおぎこ さとう あぶら	にんじん・ごまつな・たまねぎ にんにく・しょうが・セロリ もやし・キャベツ・コーン ぶどうジュース・みかんかん	683 kcal 19.8 g 19.7 g 2.1 g
29	水		とうにゅうみそ ラーメン 	スパイシービーンズポテト くだもの	ぶたにく とうにゅう みそ・だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも・ゴマ かたくりこ あぶら・ごまあぶら	にら・にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく・もやし コーン・みかん	661 kcal 22.8 g 16.9 g 2.4 g
30	木		そぼろごはん 	しらたきとやさしいのあえもの ちゃんこじる	たまご・とりにく あぶらあげ あげボール ぎゅうにゅう	こめ・さとう しらたき あぶら ごまあぶら	にんじん・ごまつな キャベツ・だいこん はくさい・ながねぎ しょうが・にんにく	593 kcal 23.5 g 18.5 g 2.5 g
31	金		ごはん 	①とりのからあげ ②とんかつ おかかあえ みどしる	とりにく ぶたにく・みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ・こおぎこ かたくりこ パンこ・あぶら じゃがいも	にんじん・ごまつな しょうが・キャベツ もやし・えのきだけ たまねぎ・ながねぎ	690 kcal 24.7 g 21.4 g 2.3 g



しょうさいりょうこうにゅうこう がっこうきょうし
食材料購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

1月の給食行事予定

1/8(水) 2020年給食開始 おせち料理にも使われる、縁起の良い食べ物

「れんこん」を使ったサラダです。

1/9(木) おみくじコロケ。中身には、たこ・ウインナー・うずら卵のいずれかが入っています。

1/16(木) ☆野菜の日の給食☆ 1月の野菜は「長ネギ」です。

1/27(月)～31(金) は、もりもり給食ウィークです。

1/31(金) セレクト給食 ①とりのからあげ ②とんかつ



がついせん
1月平均

652 kcal
24.5 g
20.9 g
2.2 g

