



日	一口メモ	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
1月	ふりかけご飯を一緒にもりもり食べましょう。	ご飯	○	カレージャコふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 千種和え	粉かつお,豚ひき 肉,大豆,生揚げ, 油揚げ,たまご	牛乳,ちりめ ん,あおのり	米,麦,砂糖,じゃが いも,糸こんにゃ く,でんぶん	ごま,油	にんじん, ★こまつな	玉葱,干し椎茸, もやし	825 kcal 33.1 g 24.5 g 2.8 g	
2火	飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。牛乳を使った汁です。	ご飯	○	カレイのみそマヨ焼き わさび和え 飛鳥汁	アフラカレイ,み そ,鶏肉,油揚げ, 豆腐,豆乳	牛乳	米,パン粉,じゃが いも,こんにゃく	マヨネーズ, 油	★こまつな, にんじん	玉葱,マッシュ ルーム,もやし, ごぼう,だいこん, 長ねぎ	821 kcal 35.8 g 27.8 g 2.9 g	
3水	千住ねぎと鶏肉をオーブンで焼きたしとからめて作ります。	千住ねぎの焼き鳥丼	○	おろしポン酢和え 黒蜜ミルクプリン 千住宿400年給食	鶏肉 野菜の日 「千住ねぎ」	牛乳,刻みの り,わかめ,粉 寒天,生クリーム	米,砂糖,でんぶん, 黒砂糖,はちみつ, コーンスター ーム	油	★こまつな, にんじん	しょうが,長ねぎ, 玉ねぎ,にんじん, だいこん,干し椎茸, きゅうり,キャベツ, もやし,だいこん	785 kcal 28.5 g 21.6 g 2.2 g	
4木	給食室で具だくさんのチャーハンを作ります。	チャーハン	○	こいわしのから揚げ 担々スープ りんご	ウインナー,豚 肉,かまぼこ,た まご,豚レバー, 大豆,豆腐,みそ	牛乳,こいわ し	米,麦,でんぶん,米 粉	ごま油,油,練 りこま	にんじん,に ら	キャベツ,長ね ぎ,しょうがは くさい,にんにく, りんご	862 kcal 34.6 g 33.8 g 3.0 g	
5金	給食室でカレーを作りパニキにはさみました。	カレーミートサンド	○	たまごサラダ 魚介のシチュー	鶏肉,大豆,たま ご,あさりいか, 白いんげん	牛乳,ビザ チーズ,粉 チーズ,生クリー ーム	無塩パン,砂糖,小 麦粉,じゃがいも, 米粉	油,バター	にんじん, ★こまつな	玉葱,にんにく, しょうが,もやし はくさい	812 kcal 41.7 g 35.8 g 3.0 g	
8月	じゃが芋をむいてつぶして揚げます。人気のメニューです。	けんちんうどん	○	カリカリじゃこサラダ じゃがもち	鶏肉,かまぼこ, 生揚げ	牛乳,ちりめ ん,チーズ	うどん,さといも, こんにゃく,砂糖, じゃがいも,でん ぶん	油,ごま油,ご ま,バター	にんじん, ★こまつな	ごぼう,だいこん, 長ねぎ,干し椎 茸,キャベツ, もやし,玉葱	699 kcal 33.7 g 23.0 g 3.0 g	
9火	油揚げをたくさん使った甘辛味のごはんです。	もりもり給食 ウイーク	○	こきつねご飯	にぎすのカレー揚げ 塩昆布和え 白菜と豚肉のみそ汁	鶏肉,油揚げ,に ぎす,たまご,豚 肉,生揚げ,みそ	牛乳,塩昆布	米,麦,砂糖,小麦粉	油,ごま油,ご ま	にんじん, ★こまつな	キャベツ,もや しえのきだけ, しょうが,干し 椎茸,はくさい, 長ねぎ	790 kcal 33.9 g 26.9 g 2.5 g
10水	肉豆腐は京都発祥の煮物料理です。	ご飯	○	肉豆腐のり玉和え みかん	豆腐,豚肉,たま ご	牛乳,刻みの り	米,糸こんにゃく, 砂糖	油,ごま油	にんじん, ★こまつな	玉葱,干し椎 茸,長ねぎ,もやし, キャベツ,みかん	794 kcal 32.3 g 23.0 g 2.3 g	
11木	図書コラボ給食です。干しがの故郷で大きさに食べる肉団子を再現します。	黒糖きなこトースト	○	ツナサラダ ◆肉団子のトマトスープ 図書コラボ給食 「魔女の宅急便」	きな粉,ツナ,鶏 肉,いんげん豆	牛乳	食パン,砂糖,でん ぶん,じゃがいも	マーガリン, 油	にんじん, ★こまつな, トマト缶詰, パセリ	もやし,キャベ ツ,玉葱,レモン 汁,にんにく,セ ロリー	697 kcal 28.8 g 30.6 g 2.7 g	
12金	セレクト給食です。どちらを選びましたか?	ご飯	○	キムムッチ ◆ヤンニョムタラ or ◆チーズタッカルビ ナムル わかめスープ	すけとうだら,た まご,鶏肉,豆腐 セレクト給食	牛乳,のり, チーズ,わか め	米,麦,砂糖,小 麦粉,はちみつ,ト ック,でんぶん	ごま油,ごま, アーモンド,油	にんじん, ★こまつな	ににく,しょ うが,キャベツ, 玉葱,もやし,長 ねぎ	787 kcal 31.4 g 21.3 g 3.3 g	
15月	衛生管理に気を付けてお弁当を作りましょう。	◆Myおにぎり&おかずの日 おにぎりとおかずを持ってきてください	○	ワンタンスープ パイン	鶏肉,豆腐	牛乳	ワンタンの皮		にんじん, ★こまつな	もやし,パイン	231 kcal 12.1 g 9.4 g 1.2 g	
16火	冬至もちはかぼちゃを使ったお団子です。	にしんのひつまぶし	○	みぞれ汁 冬至もち	にしん,鶏肉,生 揚げ,豆腐,きな 粉	牛乳	米,麦,でんぶん,小 麦粉,砂糖,上新粉, 白玉粉	ごま油	★こまつな, かぼちゃ	しょうが,ごぼ う,玉葱,だいこん	846 kcal 30.0 g 25.8 g 2.3 g	
17水	千草焼きはいろいろな食材を合わせて卵でじた料理です。	わかめご飯	○	千草焼きのり豆和え 根菜汁	たまご,鶏肉,大 豆,油	牛乳,わかめ あおのり	米,麦,砂糖,でんぶ ん,じゃがいも	油,ごま油	にんじん, ★こまつな	玉葱,キャベツ, もやし,だいこん, ごぼう,長ねぎ	794 kcal 32.7 g 27.9 g 3.2 g	
18木	大根を使ったスパゲティです。匂の大根を味わいましょう。	大根スパゲティ	○	ブロッコリーのサラダ お豆のケーキ	ツナ,白いんげ ん,たまご	牛乳,チーズ, 生クリーム	スパゲッティ,砂 糖,小麦粉,チョコ チップ	油,バター	☆だいこん 葉,ブロッコ リー,★こま つな,にんじ ん	ににく,玉葱, ☆だいこん, キャベツ,もや し	792 kcal 33.0 g 30.5 g 2.8 g	
19金	宮城県の気仙沼湾で水揚げされたサメを使う予定です。	ご飯	○	手作りなめたけ さめとじゃが芋の揚げ煮 味噌汁 菊花みかん	もうかさめ,生揚 げ,みそ	牛乳,カット わかめ,煮干粉	米,麦,でんぶん,小 麦粉,じゃがいも, 砂糖	油,ごま	にんじん	えのきだけ, しょうが,長ね ぎ,みかん	823 kcal 30.0 g 23.8 g 2.7 g	
22月	冬至の献立です。冬至にかぼちゃをひかないといわれています。	カレー丼	○	ゆず味噌和え 大学かぼちゃ ◆冬至の献立◆	鶏肉,うずら卵, みそ	牛乳,わかめ	米,麦,砂糖,でんぶ ん,水あめ	油,ごま	にんじん, ★こまつな, かぼちゃ	しょうが,玉葱, 長ねぎ,はくさ い,もやし,ゆず	803 kcal 27.4 g 20.1 g 2.7 g	
23火	野菜たっぷりのタンメンを食べあたまります。	タンメン	○	おかかボテト みかん	豚肉,いか,かつ お節	牛乳	中華めん,じゃが いも	油,ごま油,ご ま	にんじん,に ら	たけのこ,キャ ベツ,玉葱,もや し,しょうが,に んにく,みかん	748 kcal 31.7 g 21.0 g 2.6 g	
24水	クリスマスの献立です。今年最後の献立です。	ショートニングパン	ジョ ア	クリスピーチキン マッシュポテト 野菜とマカロニのスープ クリスマスゼリー	鶏肉,豚肉 ショートニングパン リーム	ショア,牛乳, 粉寒天,オイ ップ	ショートニングパン,小麦 粉,でんぶん,コ ーンフレーク,じゃ がいも,マカロニ, 砂糖	油,バター	にんじん	しょうが,にん にく,コーン,玉 葱,キャベツ,い ちこ	795 kcal 31.2 g 28.8 g 3.5 g	

1月の予定献立↓

8木	1月7日「人日の節句」にちなんで七草を使ったすいとんが出ます。	ご飯	○	にしんのタレカツ 切干し大根の煮物 七草すいとん	にしん,たまご, 牛乳,スキム ミルク	米,小麦粉,パン粉, 油,砂糖			にんじん,だ いこん葉,せ り,かぶ葉,★ こまつな	しょうが,切干 しだいこん,だ いこん,かぶ	869 kcal 34.5 g 27.4 g 2.9 g
----	---------------------------------	----	---	--------------------------------	---------------------------	--------------------	--	--	-------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------

○食材の購入・学校行事・感染症の流行等により、献立を変更することがあります。

○地産地消の取り組みで、足立区平野にある鴨下農園から新鮮な小松菜が届けられます。献立表★マーク。

○今月は足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な大根が届けられます。献立表☆マーク。

●連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は担任にお知らせください。

給食目標 楽しい雰囲気で食事をしよう

もりもり給食ウイーク

8日から12日まで、「もりもり給食ウイーク」を実施します。残食の少ない学年には、校長先生から賞状が贈られます。みんなで協力し手早く準備をして、食べる時間を確保しましょう！

12月15日(月)
「Myおにぎり&おかずの日」

12月15日(月)は、家でおにぎりとおかずを作って、給食の時間に食べる「Myおにぎり&おかずの日」です。前日までに買い物などの準備をすみ、当日はスムーズに作業ができるといいですね。お忙しい中、ご家庭でのご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

お弁当作りの衛生

ポイント1	調理してから食べるまで時間がかかる時は、食品が傷みやすいため、衛生面に特に気を配りましょう！
ポイント2	手や調理器具・弁当箱はよく洗う。おにぎりは素手ではなく、手袋などで丁寧に洗う。
ポイント3	野菜などの食材はしっかり洗う。
ポイント4	おかずは、汁気をよく切ってから洗う。弁当箱のひたをするのはおかずを冷めてしまう。
ポイント5	直射日光の当たらない涼しい所で保管。暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷剤の活用を。