

日	牛乳	献立名	一口メモ	春の食品 (血や肉になるもの)		夏の食品 (体の調子をととのえるもの)		秋の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
2 火	○	ご飯 キムムッチ 白身魚の中華煮 華風和え	キムムッチ、韓国風のふりかけです。ごはんがすすみます	もうかさめ 生揚げ	牛乳 刻みのり	にんじん ピーマン	にんにく,しうが玉葱,干し椎茸 もやし,きゅうり だいこん	米,砂糖,小麦粉 でんぶん じゃがいも	ごま油 白いりごま 油	648 kcal 25.7 g 25.0 g 2.5 g
3 水	○	セサミトースト チキンピーンズ わかめサラダ★	ごまとはちみつで作ったペーストを塗ったトーストです。優しい甘さのパンです	大豆,鶏肉 ツナ	牛 わかめ	にんじん こまつな	グリンピース 玉葱,キャベツ コーン	食パン,砂糖 玉葱,キャベツ コーン	バター 白いりごま 白いりごま 油	622 kcal 27.2 g 28.1 g 1.8 g
4 木	○	ご飯 ちくわの二色揚げ もやしのごまじょうゆ和え 田舎汁	給食で使われるちくわは焼き竹輪と言って、肉厚で弾力があるのが特徴です	焼き竹輪 焼肉 生揚げ 赤みそ,白みそ	牛乳 あおのり	にんじん	もやし,きゅうり 長ねぎ,しうが玉葱 ごぼう,だいこん	米,小麦粉 じゃがいも	白いりごま 油	558 kcal 22.8 g 16.7 g 1.9 g
5 金	○	チャンポン風スープ麺★ ツナ和え やきいも	チャンポンのスープにスペアゲティを入れて食べる給食オリジナルメニューです	豚肉,えび いかツナ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱,たけのこ はくさい,もやし キャベツ,コーン きゅうり	スパゲッティ でんぶん 砂糖,さつまいも	油,ごま油 白いりごま	565 kcal 27.7 g 17.9 g 2.3 g
8 月	○	ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え みそ汁★	青背の魚は健康効果の高い良質な脂をたくさん含んでいます。脳の活性化にも一役かっています。	さば 油揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが だいこん きゅうり 玉葱	米,でんぶん じゃがいも	油 白いりごま	630 kcal 25.8 g 25.4 g 2.1 g
9 火	○	カレーライス コーンサラダ みかん	近隣の保育園児約80名が来校し交流給食会が行われます。みんな大好きカレーライスの提供です	鶏肉 豆乳バター	牛乳	にんじん	玉葱,しうが にんにく きゅうり,コーン もやし,キャベツ みかん	米,じゃがいも 米粉,砂糖	油	619 kcal 20.5 g 16.1 g 2.1 g
10 水	○	肉うどん 小松菜の和え物★ 開口笑	開口笑とは揚げたときに生地が割れて、口を開けて笑っているように見える事から、この名がついたドーナツのような菓子です	豚肉,油揚げ 削り節 ささかまぼこ 醤製豆乳	牛乳	にんじん こまつな	玉葱,たけのこ 長ねぎ,キャベツ きゅうり	うどん 砂糖,小麦粉	ごま油 白いりごま マヨネーズ 油	647 kcal 24.6 g 29.8 g 2.1 g
11 木	○	和風チャーハン★ 白菜スープ 大学芋	鮭を具材にしました。疲労回復、免疫力アップに効果があります	さけ,豚小間	牛乳	にんじん こまつな	しょうが,長ねぎ はくさい,たけのこ 干し椎茸	米,さつまいも 砂糖,水あめ	油 白いりごま 黒いりごま	645 kcal 21.7 g 18.7 g 1.9 g
12 金	○	ピーンズドッグ ポトフ ブルベリーヨーグルト	いよいよ本番 素敵なお披露目を披露してください。	大豆,豚肉 鶏肉 豆乳ヨーグルト	牛乳 ピザチーズ	にんじん	玉葱,にんにく キャベツ セロリー,かぶ	コッペパン 砂糖,小麦粉 じゃがいも	油	674 kcal 35.6 g 27.1 g 2.6 g
13 土	○	釜焼きビビンバ★ 五目わかめスープ ソラシドゼリー	五目わかめスープ	豚肉,赤みそ 鶏肉,生揚げ	牛乳 わかめ,粉春天	こまつな にんじん チングンサイ	切干したいこん にんにく,しうが もやし,コーン 玉葱	米,砂糖 ミルクチョコ	ごま油 白いりごま	585 kcal 23.5 g 19.7 g 2.3 g
16 火	○	ごはん 塙わかめの佃煮 千草焼き 具だくさんみそ汁★	塙わかめで佃煮を作りました。カルシウム、食物センイたっぷりです	かつお節 たまご,鶏肉 木綿豆腐 生揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳 くさわかめ 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが,玉葱 干し椎茸 だいこん えのきだけ 長ねぎ	米,砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	590 kcal 26.1 g 20.0 g 2.4 g
17 水	○	黒糖パン ハンガリアンシチュー チーズサラダ★	ハンガリーが産地のパプリカパウダーを使ったシチューです	豚肉 豆乳バター	牛乳 サラダチーズ	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 小麦粉,砂糖	油,ごま油	580 kcal 22.2 g 23.4 g 2.7 g
18 木	○	ごはん 魚のかりんとうがらめ おかか和え はっとう汁★	千住宿400年 を記念した 献立です	もうかさめ 生揚げ 糸けずり節 豚肉	牛乳	にんじん 水菜 こまつな	しょうが,もやし はくさい だいこん ぶなしめじ,長ねぎ	米,小麦粉 んぶん,砂糖 油	油,白いりごま	697 kcal 29.3 g 22.4 g 2.4 g
19 金	○	スパゲティミートソース オニオントレッシングサラダ 焼きリング	紅玉という品種は焼きりんごに適しています。崩れにくく風味がそこなわれません	豚肉,大豆 豆乳バター	牛乳	パセリ にんじん	玉葱,しうが にんにく セロリー,キャベツ きゅうり,コーン もやし,りんご	スパゲッティ 小麦粉,砂糖 粉糖	油	620 kcal 24.9 g 21.9 g 2.2 g
22 月	○	かやくご飯 焼きししゃも からし和え★ ほうとう汁	今日は冬至です。栄養満点かぼちゃを食べて元気に過ごしましょう	油揚げ,鶏肉 豚肉 白みそ,赤みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな かぼちゃ	えのきだけ はくさい,もやし ごぼう,だいこん ぶなしめじ,長ねぎ	米 ほうとうどん こんにゃく		597 kcal 25.7 g 18.6 g 2.7 g
23 火	○	リングパン 照り焼きチキン マッシュポテト ABCスープ★ カラフルゼリー	リングパンはリースを連想させますね	鶏肉 醤製豆乳 バター,ベーコン	牛乳 粉春天	にんじん こまつな	しょうが,コーン 玉葱,キャベツ	あしたばパン 砂糖,でんぶん じゃがいも マカロニ		613 kcal 30.2 g 24.0 g 2.9 g
24 水	○	麻婆丼 春雨サラダ みかん	皆さん、楽しい冬休みを	木綿豆腐 豚肉,大豆 赤みそ	牛乳	にんじん	玉葱,たけのこ 干し椎茸,にんにく しうが きゅうり,みかん	米,砂糖 でんぶん はるさめ	油,ごま油 白いりごま	667 kcal 26.0 g 21.7 g 2.1 g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。

低学年(1,2年生)は0.8倍 高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。