

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤色の食品 (血や肉になるもの)		緑色の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (脂や力になるもの)		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 脂質	6群 糖質	
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、しょうが 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	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース 玉葱、キャベツ コーン	食パン、砂糖 じゃがいも	バター 白いりごま 白すりごま 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 鶏肉、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、しょうが 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パ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、しょうが 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ことから、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 さかまぼこ 調整豆乳	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 チンゲンサイ	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	○	ビーンズドッグ ポトフ フルベリーヨーグルト 	いよいよ本番 素敵なパフォーマンス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	コッパパン 砂糖、小麦粉 じゃがいも	油	674 kcal 35.6 g 27.1 g 2.6 g
13土	○	釜焼きピビンバ★ 五目わかめスープ ソラシドゼリー 		豚肉、赤みそ 鶏肉、生揚げ	牛乳 わかめ、粉寒天	こまつな にんじん チンゲンサイ	切干しだいこん にんにく、しょうが 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 茎わかめの佃煮 干草焼き 貝だくさんみそ汁★ 	茎わかめで佃煮を作りました。カルシウム、食物繊維たっぷりです	かつお節 たまご、鶏肉 木綿豆腐 生揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 くきわかめ 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 えのきたけ 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 魚のかりととうがらめ おか和え はっと汁★ 	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 水菜 こまつな	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 オニオンレッシングサラダ 焼きリンゴ	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、しょうが 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	えのきたけ 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 調整豆乳 バター、ベーコン	牛乳 粉寒天	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 しょうが、もやし 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。