

# 1月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品	I初キ- たんぱく質
10水		七草うどん 行事食：人日の節句(7日)	ツナと大豆のサラダ こまつな 小松菜蒸しパン	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 ツナ たまご ヨーグルト	冷凍うどん 油 砂糖 小麦粉 チョコチップ	だいこん かぶ せり にんじん ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ こまつな	570 kcal 24.3 g
11木		麦ごはん 行事食：鏡開き(11日)	魚のレモン焼き 五色なます 白玉雑煮	牛乳 さば文化干し ひじき とり肉 もめんどうふ 木綿豆腐	米 麦 白いりごま しらたき 砂糖 さといも 白玉粉	レモン だいこん にんじん こまつな ホールコーン	646 kcal 24.9 g
12金		ミルクパン	おみくじコロッケ ポイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ 豆乳 たまご ウィンナー たこ うすら卵 パーコン レンズまめ	ミルクパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ホールコーン こまつな	593 kcal 23.5 g
15月		オムライス	カリカリポテトサラダ 果物(りんご)	牛乳 とり肉 たまご	米 油 砂糖 じゃがいも	トマト たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり もやし にんじん りんご	576 kcal 22.1 g
16火		こまつな 小松菜しらすごはん	白身魚と大豆のあげ煮 ごま酢あえ	牛乳 しらす干し たら 大豆	米 ごま油 白いりごま 油 でんぷん さつまいも 砂糖 白すりごま	こまつな しょうが にんじん さやいんげん キャベツ もやし	645 kcal 25.8 g
17水		マーボー丼	春雨サラダ 果物(パイナップル)	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー もめんどうふ だいず 木綿豆腐 大豆 赤みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし きゅうり パイナップル	612 kcal 23.6 g
18木		セサミトースト 野菜の日給食：ブロッコリー	ブロッコリーのクリーム煮 カレードレサラダ	牛乳 とり肉 パーコン 豆乳 いんげんまめ レンズまめ	食パン バター はちみつ 砂糖 白すりごま じゃがいも 油 小麦粉 豆乳バター 白いりごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり	579 kcal 23.4 g
19金		麦ごはん かつおふりかけ	じゃがいもと生揚げのうま煮 白菜のゆずポンあえ	牛乳 粉かつお 生揚げ とり肉 ツナ わかめ	米 麦 砂糖 白いりごま 油 じゃがいも でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ はくさい もやし レモン ゆず	600 kcal 24.0 g
22月		ひるぜんや 緑山焼きそば 【ご当地グルメ：岡山県】	もちきび中華コーンスープ 白桃ケーキ	牛乳 とり肉 赤みそ たまご 木綿豆腐	中華めん 油 白すりごま きび ごま油 でんぷん バター 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ りんご しょうが にんにく ホールコーン クリームコーン もも	633 kcal 23.3 g
23火		ごはん 【郷土料理：福井県】	浜焼きさば こじわり みそ汁	牛乳 さば 大豆 油揚げ まめ 豆ちくわ わかめ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 じゃがいも	だいこん しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ	599 kcal 28.3 g
24水		こまつな 小松菜キーマカレー 【世界の料理：インド】	じゃこ海藻のサラダ ミルクゼリーオレンジソースかけ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 海藻ミックス ちりめん 粉寒天 豆乳 なま	米 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 白いりごま コーンスターチ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな もやし キャベツ きゅうり	651 kcal 23.7 g
25木		マーガリンパン 【世界の料理：オーストラリア】	ツナモネ ひよこ豆のサラダ 果物(みかん)	牛乳 ツナ 豆乳 ひよこまめ	マーガリンパン マカロニ 油 小麦粉 豆乳バター パン粉 砂糖	ホールコーン たまねぎ レモン パセリ もやし にんじん キャベツ きゅうり みかん	587 kcal 21.0 g
26金		くさ 莖わかめごはん 【郷土料理：秋田県】	小魚のからあげ おかかあえ きりたんぼ汁	牛乳 くさわかめ メヒカリ 糸けずり節 とり肉	米 白いりごま でんぷん 小麦粉 油 こんにゃく きりたんぼ	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	561 kcal 20.7 g
29月		麦ごはん	魚のピリ辛焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 さわら 生揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	米 麦 砂糖 白いりごま ごま油 白すりごま	しょうが にんにく りんご ながねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん かぶ	571 kcal 26.9 g
30火		コッペパン いちごジャム 【タイムスリップ給食】	くじらの竜田あげ コーンサラダ 洋風たまごスープ	牛乳 くじら肉 たまご とり肉 レンズまめ	コッペパン ごま油 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが りんご だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ	575 kcal 31.3 g
31水		コーンピラフ	ポテトのチーズ焼き かぼちゃのポターージュ	牛乳 とり肉 パーコン 豆乳 ピザチーズ いんげんまめ なま	米 バター 油 じゃがいも バター	にんじん ホールコーン たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	667 kcal 24.0 g

※献立は材料等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

《食育目標》 野菜の働きを知ろう