



1月の献立予定表

給食目標：行事食や料理の名前を覚えましょう



足立区立渕江小学校
校長
栄養士

日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	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	I補ギ - 食塩相当量
9	金	○	ごはん	春の七草 とりのからあげ ごますあえ 七草汁	牛乳 とり肉 油揚げ	米 でんぶん 砂糖 ごま さといも	にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん にんじん かぶ セリ しいたけ こまつな	601 kcal 1.9 g
13	火	○	しらすごはん	たまごやき ごまあえ 吳汁	牛乳 しらす干し たまごとり肉 油揚げ みそ 大豆	米 油 砂糖 ごま ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ こまつな だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	635 kcal 2.4 g
14	水	○	ごはん	はっちゃん豆腐 フロッコリーの中華あえ くだもの	牛乳 いか えび ぶた肉 とうふ ツナ	米 油 でんぶん ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ だけのこ こまつな フロッコリー キャベツ きゅうり 長ねぎ しょうが テコボン	618 kcal 2.3 g
15	木	○	ひじきごはん	しぜやものからあげ かぶのあえもの ちゃんこ汁	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ 大豆 ししゃも とり肉 とうふ	米 しらたき 油 砂糖 小麦粉 でんぶん ごま油 ごま ジャガイモ	にんじん キャベツ かぶ しょうが ごぼう はくさい だいこん こねぎ	648 kcal 2.9 g
16	金	○	野菜の日給食《だいこん》 ツナおろしスパゲティ	フレンチサラダ バナナマフィン	牛乳 ツナ のり 豆乳	スマッシュティ 油 砂糖 小麦粉	ぶなしめじ 玉ねぎ エリンギ だいこん こねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし バナナ	622 kcal 2.8 g
19	月	○		インディアントースト	白菜のクリーム煮 カントリーサラダ	牛乳 ツナ チーズ とり肉 ベーコン 大豆	無塩食パン 油 小麦粉 じゃがいも バター でんぶん 砂糖	玉ねぎ にんじん はくさい マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし
20	火	○	肉うどん	三色あえ 小松菜入りいももち	牛乳 ぶた肉 油揚げ	無塩冷凍うどん ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	しいたけ だけのこ にんじん 長ねぎ こまつな もやし	580 kcal 2.4 g
21	水	○	ごはん	すぶた風 春雨とたまごのスープ	牛乳 もうかさめ とり肉 たまご	米 でんぶん じゃがいも 油 砂糖 はるさめ ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ ピーマン こまつな	642 kcal 2.4 g
22	木	○	きんぴらドッグ	じゃがいもハニーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 大豆	無塩パン 油 砂糖 ごま油 ごま ジャガイモ はちみつ マカロニ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり にんにく セロリー 玉ねぎ トマト	615 kcal 2.3 g
23	金	○	ガパオライス	いかのガーリックサラダ くだもの	牛乳 とり肉 大豆 たまご いか	米 ごま油 三温糖 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ しいたけ キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり 甘平	637 kcal 1.9 g
26	月	○	ごはん	魚のこうみ焼き あさづけ かきたま汁	牛乳 ぶり とうふ たまご かつお節	米 砂糖 でんぶん	しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ こまつな	569 kcal 1.7 g
27	火	○	ナンピザトースト	オニオンドレッシングサラダ ポテトホタージュ	牛乳 ウィンナー ベーコン 白いんげん 生クリーム チーズ	ナン 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし	593 kcal 3.3 g
28	水	○	ごはん	魚のごまみそ焼き ゆこう和え さわに椀	牛乳 きんめだい 赤みそ かつお節 ぶた肉	米 ごま 三温糖 油 砂糖	長ねぎ にんじん はくさい こまつな えのきだけ ゆず だけのこ だいこん	532 kcal 2.3 g
29	木	○	キムチチャーハン	中華たまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご ヨーグルト	米 ごま油 油 でんぶん はちみつ	はくさいキムチ えのきだけ ピーマン 長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな もも みかん バイン	619 kcal 2.2 g
30	金	○	ミルクパン	フィッシュフライ じゃことアーモンドのサラダ 豆乳スープ	牛乳 メルルーサ ちりめん とり肉 豆乳 生クリーム チーズ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 アーモンド 油 でんぶん	キャベツ とうもろこし こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい	630 kcal 3.1 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。



*29日(木)は1,2年生は遠足のため給食はありません。

★9日(金)七草汁 「春の七草」を知っていますか。お正月にたくさん働いた胃を休めるために食べるのが七草がゆです。

今回の七草汁には、7つのうち「せり」「すずな」「すすしろ」の3つが入っています。どれかわかりますか？お楽しみに。

★16日(金)野菜の日給食《だいこん》 だいこんは冬が旬の野菜です。甘みをいかすツナおろしスパゲティを出します。渕江小でも人気メニューです。

★19日(月)～23日(金)もりもり給食ウィーク 納食委員会が考案した食材探しもあります。どんな食材が入っているかよく味わって食べましょう。

この一週間は、準備・片づけを頑張り、食べる時間を十分とれるようにしましょう。