



1月 こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
かがみひらき こんだて								
9	金	とりとまめの そばろごはん	ししゃものいしがきあげ やさいのおろしぼんずあえ えどとうきょうふうぞうに	牛乳 とり肉 ししゃも 大豆 油揚げ なた	米 油 ごま もち 小麦粉 さとう	にんじん だいこん こまつな きやべつ もやし しょうが かぶ 長ねぎ	666 kcal	28.5 g
13	火	ピザトースト	ふゆやさいのクリームシチュー いもとおまめのかりんとう りんご	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	パン 油 バター さつまいも ごま 米粉 水あめ さとう	たまねぎ ビーマン エリンギ にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー セロリ にんにく りんご	662 kcal	27.0 g
14	水	ごはん	おみくじコロッケ やさいとわかめのぼんずあえ けんちんじる てづくりなめたけ	牛乳 ふた肉 わかめ とうふ チーズ ウインナー うずらたまご	米 油 さとう じゃがいも さといも ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ はくさい にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ レモン汁	650 kcal	21.4 g
15	木	ごはん	やきざかなのゆずみそだれ とうふとやさいのごまドレサラダ じゃがもちじる	牛乳 さわら とうふ わかめ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	こまつな きやべつ もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ゆず しょうが	614 kcal	26.8 g
☆	16	金	かきたま うどん	牛乳 とり肉 たまご ツナ きなこ	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	こまつな たまねぎ にんじん じめじ きやべつ もやし はくさい 長ねぎ	639 kcal	27.2 g
☆	19	月	ねぎしお ぶたどん	牛乳 ふた肉 ツナ とうふ 油揚げ 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも でん粉 でん粉 米粉	長ねぎ たまねぎ きやべつ もやし えのきたけ いら こまつな ごぼう こんにやく みかん	699 kcal	29.8 g
20	火	ミルクパン	さかなのコーンフレークやき さつまいもチップスサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たら ぶた肉	パン マカロニ さつまいも 油 じゃがいも さとう コーンフレーク	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり もやし とうもろこし トマト かぶ にんにく セロリ コーン	606 kcal	28.1 g
☆	21	水	わかめごはん	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ 大豆 たまご わかめ	米 油 ごま じゃがいも パン粉 さとう	たまねぎ しょうが きやべつ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ りんご	653 kcal	26.6 g
☆	22	木	わふうおろし ツナスパゲティ	牛乳 ツナ 油揚げ のり	スパゲティ 油 タピオカ さとう	だいこん 葉ねぎ きやべつ こまつな もやし にんじん パイン もも みかん	586 kcal	23.7 g
☆	23	金	チャーハン	牛乳 ふた肉 たまご とり肉 わかめ	米 麦 油 ごま ぎょうざの皮 春雨 でん粉 さとう	にんじん ビーマン にんにく きやべつ いら もやし 長ねぎ きゅうり こまつな たまねぎ しょうが	684 kcal	26.4 g
せかいのりょうり ～ベトナム～								
26	月	ベトナムふう とりごはん	ライスペーパーのむしはるまき フォーとチキンのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 えび 大豆	米 麦 油 ライスペーパー ビーフン フォー でん粉	にんじん とうもろこし いら きやべつ たけのこ しょうが しめじ 長ねぎ チンゲンサイ もやし	572 kcal	25.1 g
☆	27	火	みそラーメン	牛乳 ふた肉 たまご ヨーグルト	中華めん 油 ビーフン ごま さとう	きやべつ もやし とうもろこし にんじん きゅうり はくさい こまつな 長ねぎ にんにく もも しょうが パナナ パイン アロエ	589 kcal	26.3 g
日本のきょうどりょうり ～とやまけん～								
28	水	ごはん	ぶりのてりやき みぞれあん やさいのごまみそあえ いとこにじる とうろこんぶふりかけ	牛乳 ぶり あずき 生揚げ とろろ昆布 青のり	米 油 ごま さといも さとう でん粉	だいこん きやべつ こまつな もやし にんじん こんにやく かぼちゃ しょうが 長ねぎ	689 kcal	28.4 g
むかしのきゅうしょく								
29	木	コッペパン	くじらのノルウェーふう カレースープ いちごジャム	牛乳 くじら ぶた肉 チーズ	パン 油 バター じゃがいも さとう 米粉 でん粉	にんじん たまねぎ ビーマン きやべつ たもぎたけ かぶ にんにく しょうが セロリ パセリ	576 kcal	27.6 g
セレクトきゅうしょく								
30	金	ごはん	とうふナゲット (とうふのつくねやき) ポテのみそドレッシングサラダ かきたまじる おかかふりかけ	牛乳 とうふ とり肉 たまご かつお節	米 油 ごま じゃがいも パン粉 さとう でん粉	たまねぎ きやべつ にんじん きゅうり とうもろこし 長ねぎ こまつな しょうが	656 kcal	28.3 g

セレクト給食(1月30日(金))

- ・とうふのナゲット
- または
- ・とうふのつくねやき



【6年生考案メニュー】

☆1月16日(金)・19日(月)・21日(水)
22日(木)・23日(金)・27日(火)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

*都合により変更になる場合があります。



1/24～1/30は
ぜん こん かつ とうきゅうしょくしゅうかん
「全国学校給食週間」です

かつ にち かがみひらき

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。給食では、9日に江戸東京風の「お雑煮」にしました。

加平小の給食での、特色ある1週間

- 26日(月) 世界の料理～ベトナム～…世界の食文化
- 27日(火) 6年生考案献立……………学習の実践
- 28日(水) 日本の郷土料理～富山県～日本の食文化
- 29日(木) 昔の給食メニュー……………給食の歴史
- 30日(金) セレクト給食……………食の選択