

1月 こんだてひょう

足立区立江北小学校
校長 八木 雅治

令和3年度
給食目標:行儀よく食べましょう

日	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
11 火	もち入りきつねうどん ごま和え さつまいものレモン煮	○	豚肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん スパゲッティ もち 砂糖 さつまいも	白ごま バター ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ レモン 684 kcal 23.0g
12 水	ビーンズドッグ 白菜のクリーム煮 旬の食材・白菜 くだもの:パイナップル	○	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい にんにく ぶなしめじ パイナップル 693 kcal 29.8g
13 木	麦ご飯 マーボーじゃが わかめのポン酢和え くだもの:デコポン 旬のくだもの	○	豚肉 赤みそ 牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	白ごま 油 ごま油 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ しょうが グリーンピース レモン デコポン 663 kcal 19.9g
14 金	炊きこみごはん 小魚の石垣揚げ 野菜のおろし和え かきたま汁	○	鶏肉 たまご きびなご えび とうふ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	白ごま 黒ごま 油 ごまつな にんじん	きゅうり もやし だいこん 長ねぎ グリーンピース ぶなしめじ ゆず 646 kcal 32.9g
17 月	あしたばパン チーズ入りオムレツ 揚げじゃがサラダ マカロニスープ	○	鶏肉 ベーコン たまご レンズ豆 牛乳 チーズ	あしたばパン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 バター ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム 620 kcal 25.7g
18 火	ごはん ふりかけ 魚のごま味噌焼き おひたし けんちん汁	○	さば とうふ 赤みそ 油揚げ かつお節 牛乳 ちりめん	米 砂糖 さといも こんにゃく	白ごま 油 ごまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが 657 kcal 27.9g
19 水	焼き鶏丼 キャベツの和え物 みそ汁	○	鶏肉 赤みそ 白みそ 牛乳 わかめ のり	米 麦 片栗粉 砂糖 ふ	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ 長ねぎ しょうが しいたけ 643 kcal 26.6g
20 木	エビクリームライス ビーンズサラダ くだもの:いちご 旬のくだもの 1-1 リクエスト 給食	○	鶏肉 えび ひよこ豆 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ レモン いちご 680 kcal 23.5g
21 金	麦ご飯 キムムッチ 親子煮 すまし汁 3-1 リクエスト 給食	○	鶏肉 たまご とうふ 牛乳 わかめ のり	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	白ごま 油 ごま油 ごまつな にんじん	玉ねぎ 長ねぎ にんにく えのきだけ 609 kcal 24.3g
24 月	カレーライス 海藻サラダ くだもの:りんご	○	豚肉 えび 牛乳 チーズ わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	白ごま 油 ごま油 バター にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース しょうが にんにく りんご 691 kcal 21.5g
25 火	ご飯 メンチカツ いそ和え みそ汁	○	豚肉 たまご 赤みそ 油揚げ 白みそ 牛乳 のり	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし はくさい しょうが 692 kcal 25.3g
26 水	きなこ揚げパン 鶏ささみスープ ツナサラダ くだもの:みかん 5-1・6-1 リクエスト 給食	○	鶏肉 うすら卵 ツナ 大豆 きなこ 牛乳	ミルクパン 片栗粉 砂糖	白ごま 油 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 長ねぎ しょうが しいたけ みかん 621 kcal 28.2g
27 木	ナポリタン 野菜スープ キャロットケーキ	○	豚肉 たまご 牛乳 チーズ クリームチーズ	スパゲッティ 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 バター ごまつな にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム バナナ 681 kcal 24.5g
28 金	ご飯 魚のみそにんにく焼き おひたし のっぺい汁	○	メルルーサ 白みそ 生揚げ 牛乳 ひじき	米 片栗粉 砂糖 さといも	白ごま 油 にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん 長ねぎ にんにく しいたけ 636 kcal 26.9g
31 月	ポテサラトースト 野菜スープ フルーツポンチ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ わかめ	食パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン パイナップル もも みかん 583 kcal 21.1g

もりもり給食ウィーク

- ・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
- ・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。