



1

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023年1月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
10	火	○	★年始メニュー★ 七草うどん	れんこんのゴマだれ	白玉 しるこ	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, なると, カットわかめ, あずき, 絹ごし豆腐	冷凍うどん, 砂糖, マヨネーズ, 白すりごま, 白玉粉	にんじん, 玉葱, だいこん, だいこん葉, こまつな, せり, ねぎ, かぶ, かぶ葉, 干し椎茸, れんこん, キャベツ	595
11	水	○	ジャンバラヤ	パリパリポテトサラダ かきたまスープ		牛乳, ウィンナー, ベーコン, 鶏こま肉, たまご, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 揚げ油, はちみつ	にんにく, 玉葱, 冷凍ホールコーン, マッシュルーム, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	596
12	木	○	こまつなパン	ぼてクリームラザニア 色いろラッキースープ	パイナップル	牛乳, 豆乳, 豚ひき肉, ピザチーズ, ウィンナー	あしたばパン, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, 冷凍ホールコーン, パインホール	652
13	金	○	雑穀ごはん	さわらのおろし煮 ごま酢和え 田舎汁		牛乳, さわら, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, 油, でんぶん, 砂糖, ごま油, 白すりごま, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, だいこん, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	615
16	月	○	ごはん	さばのみそ煮 ひじき和え けんちん汁		牛乳, さば, 白みそ, 芽ひじき, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, ごま油, 白すりごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	613
17	火	○	ちゃんぽんめん	野菜チップス	みかん	牛乳, 豚小間, いか, なると, うずら卵水煮, 大豆	蒸し中華めん, 油, ラード, でんぶん, じゃがいも, さつまいも	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, れんこん, ごぼう, みかん	590
18	水	○	ココアパン	じゃがいものチーズエッグ ちりめんサラダ パスタスープ		牛乳, ベーコン, たまご, サラダチーズ, ちりめん, 鶏こま肉	ココアパン, じゃがいも, バター, 砂糖, ごま油, 白いりごま, マカロニ	玉葱, もやし, だいこん, にんじん, キャベツ, こまつな	619
19	木	○	豚丼	さつまい	りんご	牛乳, 豚小間, 鶏こま肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, さつまいも, こんにゃく	玉葱, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな, りんご	614
20	金	○	タコライス	もずくのスープ	サーター アンダギー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, もずく, たまご	米, 油, 砂糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, レタス, えのきたけ, こまつな	664
23	月	○	もり きびごはん	鮭の香味焼き アーモンド和え みだくさん汁		牛乳, 生サケ, 木綿豆腐, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, きび, 油, 砂糖, アーモンド, じゃがいも	長ねぎ, 玉葱, しょうが, もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう	595
24	火	○	もり きな粉の 揚げパン	米粉のコーンチャウダー 和風サラダ		牛乳, きな粉, 鶏こま肉, ベーコン, いんげんまめ, 豆乳	マーガリンパン, 油, 砂糖, じゃがいも, 米粉, バター	にんじん, 玉葱, クリームコーン, 冷凍ホールコーン, ぶなしめじ, パセリ, きゅうり, キャベツ, だいこん	633
25	水	○	給食 ウイ ク 麦ごはん	骨太ふりかけ 生揚げと野菜の煮物 わかめのポン酢和え		牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 豚小間, 生揚げ, わかめ	米, 米粒麦, 白いりごま, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 油	ごぼう, にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	620
26	木	○	給食 ペスカトーレ	オニオンドレサラダ 	小松菜 マーブル ケーキ	牛乳, いか, 冷凍むきえび, ツナオイル漬け, 粉チーズ, たまご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, バター	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ, もやし, こまつな	640
27	金	○	給食 キムたくごはん	ししゃものさらさ揚げ たまごと豆腐のスープ デコポン		牛乳, 豚ひき肉, ししゃも, 豚小間, たまご, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぶん, 油	はくさいキムチ, しょうが, 長ねぎ, たくあん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, キャベツ, こまつな, デコポン	632
30	月	○	給食 もりもり 焼き鶏丼	香味和え 大根と油揚げのみそ汁		牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	638
31	火	○	給食 セルフ フィッシュ パーガー	野菜のポタージュ	りんご	牛乳, ホキ, いんげんまめ, 生クリーム, 豆乳	丸パン, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉葱, クリームコーン, パセリ, りんご	628

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量	620
1月平均栄養摂取量	621

- ・12月に続き、夏休みの「給食メニューコンクール」に応募のあった児童のメニューを入れました。1月の献立に入れた、応募作品を裏面の給食だよりで紹介しています。
- ・10(火)年始メニュー・・・1月7日に食べる春の七草を使った『七草がゆ』にちなんだ【七草うどん】、11日の『鏡開き』で食べる【おしるこ】と、穴から「先を見通す」といわれて縁起のよい【れんこん】を使った和え物を入れました。1年の健康と幸せを願って食べましょう。
- ・23(月)～26(木)・30(月)の5日間は『もりもり給食ウィーク』です。クラスで協力をして、はなまる賞とリクエスト券をめざしましょう！
- ・26(木)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで1月のお誕生日のみなさんのお祝いします。

