



令和6年度



1月 献立表



足立区新田学園

校長 小坂 裕紀

上段:小学校中学年
下段:中学生

日	メニュー		赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク	
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
9 木	鏡開き献立 ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き こんにやく入りサラダ 白玉だんご汁	さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ きゅうり レモン汁 だいこん	米 系こんにやく 砂糖 さといも 白玉粉	マヨネーズ	609 kcal 25.4 g 774 kcal 32.2 g
10 金	フレンチトースト	牛乳	ポークビーンズ くさわかめサラダ	卵 大豆 ベーコン 豚肉 豚肝臓	牛乳 くさわかめ	にんじん トマト缶詰 パセリ	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま油	572 kcal 27.0 g 695 kcal 32.9 g
14 火	野菜の日 麦ごはん	牛乳	魚とじゃがいもの甘辛揚げ からしあえ 白菜の坦マスープ	さけ 豆乳 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく 長ねぎ はくさい	米 米粒麦 米粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	632 kcal 28.3 g 759 kcal 33.1 g
15 水	豚丼	牛乳	豆腐スープ いちご	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	玉葱 もやし たけのこ いちご	米 系こんにやく 砂糖	油 ごま油	567 kcal 25.2 g 696 kcal 28.9 g
16 木	ミルクパン	牛乳	スパニッシュオムレツ ヘルシーサラダ ビーンズクリームスープ	卵 豚肉 豚肝臓 ベーコン 豆乳 白いんげんピューレ	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん パセリ	玉葱 コーン きゅうり	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 系こんにやく	油	601 kcal 27.5 g 769 kcal 35.5 g
17 金	キャベツのペペロンチーノ	牛乳	ツナサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ツナ	牛乳 しらす干し ヨーグルト	タカノツメ にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり もやし レモン汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	スパゲッティ 砂糖 はちみつ	油 オリーブ油 ごま油	564 kcal 22.0 g 698 kcal 26.4 g
20 月	ごはん のりの佃煮	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 わさびあえ	鶏肉 凍り豆腐 生揚げ	牛乳 もみのり ひじき	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 はくさい もやし	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	585 kcal 22.5 g 698 kcal 27.0 g
21 火	黒砂糖パン	牛乳	さわらのハーブパン粉焼き ジャーマンポテト 洋風卵スープ	さわら ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく 玉葱 えのきたけ コーン	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも でんぷん	オリーブ油 油	569 kcal 29.4 g 772 kcal 40.7 g
22 水	東京都産食材の日 むろあじのそぼろごはん	牛乳	明日葉入りしょうゆあえ 吉野汁 菊花みかん	卵 むろあじ 鶏肉 生揚げ	牛乳	あしたば にんじん こまつな	しょうが グリンピース はくさい もやし だいこん 長ねぎ みかん	米 米粒麦 砂糖 でんぷん	油	599 kcal 27.0 g 697 kcal 35.1 g
23 木	郷土料理(秋田県) あきたこまちごはん ひじきのふりかけ	牛乳	こまいの香味揚げ おかかあえ だまこ汁	花かつお はたはた 糸けずり節 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが はくさい もやし ごぼう またけ 長ねぎ	米 砂糖 米粉 小麦粉 だまこ でんぷん	ごま油	569 kcal 24.0 g 706 kcal 30.1 g
24 金	カレー南蛮	牛乳	キャベツのサラダ パインケーキ	鶏肉 油揚げ ハム たまご	牛乳	にんじん	玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 バター	566 kcal 24.6 g 700 kcal 30.2 g
27 月	きのこの香りご飯	牛乳	ししゃもの唐揚げ ごまあえ かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	干し椎茸 ぶなしめ じ しょうが もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま	560 kcal 25.2 g 696 kcal 28.4 g
28 火	ピラフ	牛乳	レバーポテト ハニーマスタード 大豆サラダ	ウィンナー えび いか 豚肝臓 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 でんぷん じゃがいも はちみつ 砂糖	油	579 kcal 23.7 g 745 kcal 30.9 g
29 水	メープルトースト	牛乳	ホワイトシチュー ひよこ豆のごまドレサラダ 菊花みかん	鶏肉 ひよこめ	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 マッシュルーム しょうが コーン キャベツ みかん	食パン 小麦粉 メープルシロップ じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま	560 kcal 22.2 g 695 kcal 26.3 g
30 木	こぎつねごはん	牛乳	いかの薬味焼き 磯あえ 田舎汁	鶏肉 油揚げ いか みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	にんにく もやし キャベツ だいこん 長ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま	565 kcal 29.6 g 697 kcal 36.8 g
31 金	麦ごはん 手作りなめたけ	牛乳	鶏肉と大豆のうま煮 ツナとわかめのあえ物	大豆 鶏肉 ツナ うずら卵 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ ごぼう たけのこ もやし グリンピース きゅうり	米 米粒麦 じゃがいも こんにやく 砂糖		579 kcal 25.1 g 738 kcal 32.2 g

学校給食週間

*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。

*食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。

*「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。

*「野菜の日」は足立区立小中学校全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。

