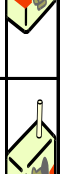
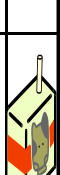
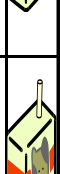
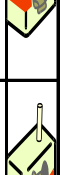
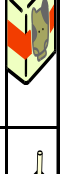


1がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食		おかず	赤の仲間 血やにくになる	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
10 水	あけぼの ごはん		にしんのみりんやき おかかあえ ななくさのおすいもの	ぎゅうにゅう, にしん,かつおぶし, あつけずり,とりこまにく, もめんどうふ,あぶらあげ	こめ, さんおんとう	にんじん,しょうが, もやし,はくさい,こまつな, ほししいたけスライス, だいこん,だいこのは, かぶ,かぶのは,せり	535 kcal 25.6 g 18.2 g 2.2 g	1年の無病息災 を願って七草の お吸い物を作りま す。
11 木	カレーミート サンド		だいちいりツナサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう, かんそうレンズまめ, ぶたレバー,ぶたひきにく, ピザチーズ,ツナフレーク, だいち,かつおぶし,とりこまにく, カットわかめ,たまご	コッペパン,バター, こむぎこ,じゃがいも, でんぶん	にんにく,たまねぎ, キャベツ,にんじん, しょうが,こまつな	511 kcal 29.6 g 19.8 g 2.5 g	よい姿勢で食べ ましょう。
12 金	ごはん		おみくじコロケ ゆでじゃべつ みそしる	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, ちゅうりようぎゅうにゅう, うすらたまご,ウィンナー, たんざくチーズ,あつけずり, なまあげ,あかみそ,しろみそ	こめ,じゃがいも,バター, かんそうマッシュポテト, こむぎこ,なまパンこ, かんそうパンこ, あげあぶら,さんおんとう	たまねぎ,キャベツ, にんじん,はくさい, もやし	659 kcal 21.8 g 23.0 g 2.2 g	年初めの運だめし！ コロケの中には何 が入っているかな？ 食べてからのお楽し み♪
15 月	はくさいたっぷり あんかけどん		ちゅうかふうすのもの だいがくいも	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, ツナみずに	こめ,こめつぶむぎ,サラダあぶら, でんぶん,ごまあぶら, りょうとうはるさめ, さんおんとう,しろすりごま, さつまいも,あげあぶら, はちみつ,くろいりごま	にんにく,にんじん, たまねぎ,はくさい, もやし,こまつな	636 kcal 20.2 g 17.1 g 1.8 g	季節の食材 さつまいも 
16 火	シュガー トースト		チリコンカーン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたレバー,ぶたひきにく, だいち, しろいんげんてぼうまめ, ちりめん	しょくパン,バター, グラニューとう, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ, もやし,こまつな, れいとうホールコーン	542 kcal 25.3 g 24.4 g 2.3 g	メキシコの料理 チリコン カーン 
17 水	ごはん		こまいのからあげ ジャーマンポテト みそしる	ぎゅうにゅう, こまいドレス,ベーコン, あつけずり,もめんどうふ, カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,こむぎこ, こめこ, あげあぶら, じゃがいも, サラダあぶら	しょうが,たまねぎ, れいとうホールコーン, にんじん,キャベツ	603 kcal 22.7 g 22.2 g 2.0 g	季節の食材 こまい
18 木	ソース やきそば		はくさいとあぶらげの カリカリサラダ マドレーヌ	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, あぶらあげ, たまご	むしちゅうかめん, サラダあぶら, さんおんとう, こむぎこ,むえんバター, じょうはくとう	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし, はくさい,こまつな, レモン	675 kcal 23.1 g 29.2 g 3.0 g	季節の食材 白菜 
19 金	ごはん		おやこに あさづけ くだもの（ぽんかん）	ぎゅうにゅう, あつけずり, とりこまにく, こうやどうふ, たまご	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら, さんおんとう	にんじん,たまねぎ, ほししいたけスライス, みつば,キャベツ, だいこん,だいこのは, ぽんかん	606 kcal 27.7 g 16.6 g 2.0 g	季節の食材 ぽんかん 
22 月	もりもり給食週間 ポーク カレーライス		コールスローサラダ くだもの（りんご）	ぎゅうにゅう, ぶたももにく, こなチーズ	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら, こむぎこ,はちみつ, じゃがいも, さんおんとう	たまねぎ,しょうが, にんにく,にんじん, キャベツ, れいとうホールコーン, りんご	623 kcal 20.3 g 19.1 g 2.1 g	給食はどのように 作られているか な？
23 火	あげパン （きなこ）		ひじきサラダ にくだんごいりはるさめスープ	ぎゅうにゅう, きなこ, めひじき, とりひきにく	コッペパン,あげあぶら, じょうはくとう, さんおんとう,サラダあぶら, しろすりごま,でんぶん, りょうとうはるさめ	キャベツ,にんじん, れいとうホールコーン, しょうが,ながねぎ, はくさい,こまつな	532 kcal 21.7 g 24.6 g 2.4 g	季節の食材 こまつな 
24 水	ごはん てづくりなめたけ		かんこくふうにくじゃが ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, なまあげ	こめ,サラダあぶら, さんおんとう, いとこんにやく, じゃがいも,ごまあぶら, しろいりごま,しろすりごま	えのきたけ, ながねぎ,にんにく, にんじん,たまねぎ, もやし,こまつな	601 kcal 22.8 g 17.7 g 1.9 g	一口目は野菜か ら食べましょ う。
25 木	ごはん		やきししゃも ごまネーズあえ とんじる	ぎゅうにゅう, ししゃも,あつけずり, ぶたこまにく, もめんどうふ, あかみそ,しろみそ	こめ, エッグケアマヨネーズ, さんおんとう, しろすりごま,ごまあぶら, さといも,こんにやく	キャベツ,たまねぎ, こまつな, れいとうホールコーン, ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ	568 kcal 23.1 g 20.5 g 2.1 g	季節の食材 長葱 
26 金	スパゲティ ミートソース		わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたレバー,ぶたひきにく, だいち,こなチーズ, カットわかめ, プレーンヨーグルト	スパゲッティ, サラダあぶら,こむぎこ, さんおんとう, ごまあぶら, しろすりごま	たまねぎ,にんじん, セロリ,マッシュルーム, はくさい,もやし, れいとうホールコーン, みかんかんづめ,バナナ, ほしぶどう	550 kcal 25.3 g 17.1 g 1.7 g	レバーを使った献 立です。レバーに は、鉄分が豊富に 入っています。
29 月	ごはん		さばのつけやき やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう, さば,あつけずり, なまあげ,カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ, さんおんとう, サラダあぶら, じゃがいも	しょうが,もやし, にんじん,こまつな, たまねぎ	570 kcal 25.8 g 19.5 g 1.8 g	和食の日 
30 火	くろざとう コッペパン		マカロニグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう, ちゅうりようぎゅうにゅう, しろいんげんビュレ, とりももにく,ピザチーズ, ぶたこまにく, かんそうひよこまめ	くろざとうコッペパン, サラダあぶら,バター, こむぎこ,ペンネ, じゃがいも,サラダあぶら, かんそうパンこ	こまつな,たまねぎ, しょうが,にんじん, キャベツ, れいとうホールコーン, ほししいたけスライス	611 kcal 25.0 g 24.8 g 3.1 g	マカロニグラタン は、給食室で一か ら手作りしていま す。
31 水	ごはん		いかのかりんとうがらめ きりぼしだいこんのちゅうかあえ みそしる	ぎゅうにゅう, いかたんざく, あつけずり,もめんどうふ, カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,こむぎこ, でんぶん,あげあぶら, さんおんとう, ローストアーモンド, ごまあぶら,しろすりごま	しょうが, きりぼしだいこん, はくさい,にんじん, れいとうホールコーン, もやし,こまつな	608 kcal 24.5 g 18.3 g 2.6 g	よくかんで食べま しょう。

1月の給食目標 よいマナーを身に付けましょう。