

行事食や、旬の食材をメインに使った献立には『♪』が付いています。



1月のこんだて



令和4年1月7日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもむき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
11 火	ごはん		新春お祝い献立 (食育推進給食) あけぼのごはん ♪ ぶりの照り焼き ♪ 紅白なます風 ♪ 七草すまし汁 ♪ くだもの	牛乳, ぶり, 昆布, 鶏肉	米, さとう	にんじん, しょうが, だいこん, ゆず, かぶ, せり, こまつな, くだもの	609	27.1
12 水	ごはん		鏡開き献立 ♪ さけの彩りちらしずし ♪ ござゆ風すまし汁 ♪ 白玉ぜんざい	牛乳, 昆布, さけ, 鶏卵, 豆腐, あずき	米, 油, さとう, 白いりごま, こんにゃく, 白玉粉, 上新粉	かんぴょう, 干しいたけ, にんじん, しょうが, さやえんどう, だいこん, しめじ, こまつな	640	26.8
13 木	パン		レーズンシュガーパン ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳, いんげんまめ, ベーコン, 豚肉, 生クリーム, わかめ, 粉チーズ, ツナ	ぶどうパン, バター, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんにく, にんじん, トマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, レモン	651	26.4
14 金	ごはん		世界の料理～ネパール～ ♪ ネパールカレーライス ♪ サーグ ♪ いちごヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 大豆, ひよこまめ	米, 大麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, でんぷん, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, りんご, なす, ブロッコリー, こまつな, ほうれんそう, コーン, いちご, レモン	709	22.6
17 月	めん		4年生リクエスト給食 ♪ みそラーメン ♪ もちもち青のりポテト ♪ アップルポンチ	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, あおのり, 寒天	むし中華めん, 油, さとう, ごま油, じゃがいも, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, たけのこ(水煮), コーン, くらげ, りんごジュース, レモン, りんご缶	699	24.7
18 火	ごはん		わかめごはん ツナ入りたまごやき ♪ 小松菜とにんじんの甘辛あえ 豚汁	牛乳, ツナ, 鶏卵, 混ぜ込みわかめ, こんぶ, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 大麦, 油, さとう, ごま油, さとも, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, もやし, えのきたけ, 長ねぎ	620	26.9
19 水	ごはん		東京の食材を食べよう やきにく丼 ♪ 千寿ねぎと小松菜のみそ汁 ♪ くだもの	牛乳, 豚肉, こんぶ, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 大麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, ピーマン, 長ねぎ, こまつな, くだもの	690	25.5
20 木	ごはん		麦ごはん いかのみそ田楽 おかかあえ みそ汁	牛乳, いか, みそ, こんぶ, かつおぶし, しらす干し, 豆腐, わかめ	米, 大麦, でんぷん, 油, さとう, さとも	はくさい, もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, えのきたけ	606	28.6
21 金	ごはん		えびピラフ お豆とベーコンのサラダ コーンチャウダー	牛乳, えび, ベーコン, うずら豆, 大豆, 鶏肉	米, 油, バター, さとう, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, パセリ, マッシュルーム(水煮), キャベツ, きゅうり, えだまめ(冷凍), コーン	626	22.1
24 月	ごはん		東北地方の郷土料理 (食育推進給食) ごはん ♪ さばのねぎみそ焼き ♪ ひきないうり ♪ 南部せんべい汁	牛乳, さば, みそ, 竹輪, 鶏肉	米, さとう, ごま油, 白いりごま, こんにゃく, 南部せんべい	にんにく, 長ねぎ, だいこん, にんじん, はくさい, しめじ, こまつな	641	26.9
25 火	ごはん		ごはん 和牛のすきやき風 海藻と大根の和風サラダ ♪ くだもの	牛乳, 牛肉, こんぶ, 豆腐, わかめ, かつおぶし	米, 大麦, 油, しらす, さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, はくさい, 干しいたけ, こまつな, だいこん, きゅうり, くだもの	641	24.8
26 水	パン		国産小麦のカレーミートサンド マカロニ入りポトフ ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン, 寒天, フランクフルトソーゼージ	コッペパン, 油, 小麦粉, バター, でんぷん, じゃがいも, マカロニ, さとう	セロリー, にんにく, たまねぎ, トマト, にんじん, はくさい, ブロッコリー, ぶどうジュース, 洋なし缶	619	23.4
27 木	ごはん		北海道の郷土料理 (食育推進給食) ごはん ♪ 大豆のふりかけ ♪ さけのちゃんちゃん焼き ♪ じゃがもち汁 ♪ くだもの	牛乳, 大豆, じゃこ, かつおぶし, あおのり, さけ, みそ, こんぶ, 油揚げ	米, 油, 白いりごま, さとう, バター, じゃがいも, でんぷん	しょうが, キャベツ, たまねぎ, コーン, にんじん, だいこん, こまつな, くだもの	661	31.6
28 金	ごはん		沖縄県の郷土料理 ♪ タコライス ♪ 沖縄もずくのスープ ♪ サーターアンダギー	牛乳, 豚肉, 大豆, もずく, 鶏卵	米, 油, さとう, 小麦粉, 黒砂糖, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, にんじん, たけのこ(水煮), えのきたけ	692	24.1
31 月	めん		3年生リクエスト給食 ♪ カレーうどん ♪ 切干大根のみそ風味サラダ ♪ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, ツナ, こんぶ, みそ	冷凍うどん, 油, でんぷん, さとう	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな, 切干しだいこん, コーン, 洋なし缶, 桃缶, パイナップル缶, ぶどう缶, レモン	604	18.3

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。