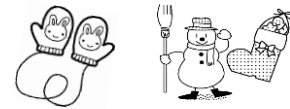




# こんだてひょう



令和6年1月9日  
荒川区立第二瑞光小学校

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
9 火	ちらし寿司 くろまめ 黒豆の煮物 お麩のすまし汁 牛乳	むきえび くろまめ あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ かんぴょう れんこん たけのこ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	こめ さとう ふ	593 24.4
10 水	ごはん チンジャオロース 中華スープ 牛乳	ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	581 22.9
11 木	★鏡開きメニュー★ あげもちうどん 和風サラダ くだもの(りんご) 牛乳	とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん きゅうり りんご	うどん あぶら さとう こむぎこ もち でんぷん	589 24.3
12 金	じゃこ入りわかめごはん 野菜の旨煮 油揚げのみそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ わかめごはんのもと とりにく みそ こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほしいたけ こまつな グリーンピース	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	581 25.0
15 月	ごはん おみくじコロック ノンオイルサラダ しめじのみそ汁 牛乳	ぶたにく ウィンナー うすらのたまご チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん コーン だいこん しめじ こまつな	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ かんそうマッシュポテト	671 22.4
16 火	麦ごはん さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 吉野汁 牛乳	さば ひじき みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんじん だいこん さやいんげん こまつな	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく じゃがいも	606 27.7
17 水	ミルクパン 豆腐のミートグラタン 貝だくさん野菜スープ 牛乳	ぶたにく だいす チーズ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマトかん えのき もやし キャベツ にんじん こまつな	ミルクパン あぶら こむぎこ バター さとう	586 29.1
18 木	★かみかみメニュー★ ごはん 大豆じゃこぶりかけ 五目肉じゃが かぶのみそ汁 牛乳	だいす ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん かぶのは かぶ グリーンピース	こめ でんぷん しらたき ごま あぶら さとう じゃがいも	643 27.1
19 金	♪2年1組リクエストメニュー♪ カレーライス フレンチサラダ くだもの(スイーツプリング) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン スイーツプリング	こめ さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	637 19.8

★1月の給食目標★

# 食品のはたらきを考えよう



ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
22 月	おやこどん 親子丼 おろし和え すまし汁 牛乳	とりにく のり たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな ほしいたけ もやし だいこん たけのこ ほうれんそう	こめ さとう	614 28.7
23 火	ジャージャー麺 ころころサラダ くだもの(ぼんかん) 牛乳	ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ コーン にんじん にら ほしいたけ にんにく しょうが きゅうり ぼんかん	むしちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら でんぷん	572 22.1
24 水	★昔の給食メニュー★ ごはん くじらの竜田揚げ ごまあえ すいとん汁 牛乳	くじら とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく わけぎ だいこん りんご こまつな にんじん もやし ごぼう ほしいたけ はくさい	こめ でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ	626 26.0
25 木	鶏肉とごぼうのピラフ ABCスープ ブルーベリーチーズマフィン 牛乳	ひよこまめ たまご とりにく ベーコン クリームチーズ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しょうが チンゲンさい たまねぎ グリンピース もやし ブルーベリー	こめ バター あぶら さとう マカロニ こむぎこ	647 19.9
26 金	麦ごはん さわらの柚庵焼き 切干大根の含め煮 たまねぎのみそ汁 牛乳	さわら みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ゆず にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん	こめ おしむぎ さとう あぶら	580 27.0
29 月	シナモントースト ピーンズサラダ コーンシチュー 牛乳	だいす とりにく ツナ ひよこまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ コーン クリームコーン	しょくパン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	622 23.7
30 火	ごはん 大根と生揚げのそぼろ煮 すりごまみそ汁 牛乳	ぶたにく だいす なまあげ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	589 22.9
31 水	♪4年1組リクエストメニュー♪ 小松菜チャーハン 春雨スープ サイダーポンチ 牛乳	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん チンゲンさい ほしいたけ キャベツ みかんかん バインかん ももかん りんごかん	こめ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	606 20.5

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

