

1月 こんだてひょう



令和4年1月11日
荒川区立第二瑞光小学校

★1月の給食目標★

しょくひんのはたらきをかんがえよう



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	
11 火	★鏡開きメニュー★ 揚げもちうどん 和風サラダ くだもの(りんご) 牛乳	とりにく けずりぶし 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 キャベツ きゅうり りんご	れいとううどん あぶら さとう もち こむぎこ でんぷん ごまあぶら	589 22.1
12 水	じゃこ入りわかめごはん 豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ わかめごはんのもと ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ グリーンピース	こめ あぶら でんぷん	586 25.3
13 木	ごはん おみくじコロッケ 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 わかめ うずらのたまご 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	こめ じゃがいも かんそうマッシュポテト あぶら こむぎこ パンこ	709 22.5
14 金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ 吉野汁 牛乳	さけ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん きりぼしだいこん もやし ながねぎ だいこん	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	629 28.9
17 月	♪4年1組リクエストメニュー♪ 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	とりにく ベーコン クリームチーズ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ もやし ほうれんそう ブルーベリー グリーンピース	こめ バター あぶら さとう マカロニ こむぎこ ふんとう	705 19.8
18 火	★かみかみメニュー★ 麦ごはん 大豆じゃこふりかけ 肉じゃが かぶのみそ汁 牛乳	だいず 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 さやいんげん かぶ	こめ ごま おしむぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも しらたき	668 26.7
19 水	きなこトースト 花野菜サラダ ミネストローネ 牛乳	きなこ だいず とりにく ベーコン ひよこまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんにく トマトかん	しょくパン バター さとう あぶら マカロニ じゃがいも	619 23.3
20 木	麦ごはん ひじきの炒め煮 さわらの柚庵焼き 真だくさんみそ汁 牛乳	さわら ひじき みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ゆず にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ さとう おしむぎ こんにやく あぶら	596 27.8

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	
21 金	♪2年1組リクエストメニュー♪ カレーライス 海藻サラダ くだもの(いよかん) 牛乳	ぶたにく かいそうミックス 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 いよかん	こめ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	692 19.7
24 月	★昔の給食メニュー★ コッペパン ごまドレッシングサラダ くじらの竜田揚げ コーンシチュー 牛乳	くじら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーンクリーム コーン	コッペパン でんぷん さとう ごまあぶら あぶら バター ごま こむぎこ じゃがいも	701 30.9
25 火	ごはん 五目たまご焼き キャベツとえのきのおひたし 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	たまご ひじき とりにく みそ さくらえび あぶらあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ ながねぎ えのきたけ キャベツ こまつな はくさい	こめ あぶら さとう	601 26.9
26 水	麦ごはん 四川豆腐 チンゲンサイスープ くだもの(ぼんかん) 牛乳	なまあげ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ なら しょうが はくさいキムチ にんにく チンゲンサイ ぼんかん	こめ あぶら おしむぎ さとう でんぷん ごまあぶら	674 24.3
27 木	ごはん さばのみそ煮 ごま和え けんちん汁 牛乳	さば みそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ほししいたけ	こめ ごま さとう じゃがいも	626 27.9
28 金	★食育推進給食★ チキンクリームライス 揚げワントンのパリパリサラダ オレンジゼリーまたはぼどうゼリー 牛乳	とりにく クリーム わかめ こなかんでん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり オレンジジュース ぶどうジュース	こめ あぶら バター さとう こむぎこ ワントンのかわ ごまあぶら	708 19.8
31 月	親子丼 青菜のおろし和え すまし汁 牛乳	とりにく たまご のり とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし だいこん たけのこ ほうれんそう	こめ さとう	630 26.3

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。



