

# 1月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日 曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	主食	おかず・デザート					
9 火	ごはん	白玉雑煮 松風焼き 野菜の甘酢和え	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豚肉、調理用牛乳	水稲穀粒(精白米)、白玉粉、上白糖、パン粉(生)、白ごま(いり)	だいこん、にんじん、こまつな、玉葱、干し椎茸、しょうが、だいこん、きゅうり	586 kcal 24.2 g 16.6 g 89.3 g
10 水	キムチチャーハン	ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、寒天	水稲穀粒(精白米)、油、ごま油、ワンタンの皮、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、はくさい、もやし、こまつな、パセリ、濃縮還元ジュース	557 kcal 19.1 g 13.9 g 88.8 g
11 木	ごはん	みそ汁 ぶりの照り焼き きのこほうれん草のおろし和え	牛乳	牛乳、ぶり、木綿豆腐、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、上白糖	しょうが、キャベツ、えのきたけ、ほうれん草、だいこん、ねぎ	561 kcal 26.9 g 19.5 g 73.0 g
12 金	チリコンカンライス	ABCスープ パインヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)、ベーコン、ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、薄力粉、マカロニス、パゲッティ、じゃがいも	玉葱、にんにく(りん茎)、にんじん、トマト缶詰(ダイズ)、しょうが、トマト缶詰、しょうが、キャベツ、エリンギ、パセリ、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	632 kcal 24.7 g 16.5 g 105.6 g
15 月	ごはん	かきたま汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、上白糖、油、ごま油、かたくり粉	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく(りん茎)、しょうが、エリンギ、ねぎ、こまつな	577 kcal 24.5 g 20.5 g 78.3 g
16 火	フレンチトースト	ミネストローネ アーモンド和え	牛乳	牛乳、調理用牛乳、たまご、ベーコン、せん切り、レンズまめ(乾)	食パン、上白糖、有塩バター、油、じゃがいも、アーモンド粉	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶詰(ダイズ)、しょうが、こまつな、もやし	541 kcal 21.7 g 22.2 g 63.6 g
17 水	チキンライス	きのこクリームスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、白豆(乾)、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米)、油、じゃがいも、はちみつ、有塩バター	玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しょうが、パセリ	677 kcal 21.7 g 24.6 g 98.2 g
18 木	きんぴらご飯	のっぺい汁 魚のパークソース	牛乳	牛乳、豚肉、まだら、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、しらたき、ごま油、上白糖、油、さといも、板こんにやく、かたくり粉	ごぼう、にんじん、しょうが、レモン(果汁、生)、玉葱、りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	567 kcal 26.6 g 13.8 g 85.1 g
19 金	ごはん	スープカレー ゴマドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、油、三温糖、ごま油、上白糖、白ごま(すり)	玉葱、にんじん、れんこん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり	551 kcal 17.2 g 14.0 g 89.0 g
22 月	麻婆丼	春雨スープ りんご	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、普通はるさめ(乾)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、はくさい、りんご 36玉	569 kcal 20.7 g 16.1 g 90.8 g
23 火	ごはん	みそ汁 さばの味噌焼き おかか和え	牛乳	牛乳、まさば、かつお節、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、油	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、えのきたけ	530 kcal 25.2 g 15.8 g 72.6 g
24 水	小松菜入りクリームスパゲッティ	シヤモのパン粉焼き にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、クリーム(乳脂肪)、ししゃも(生干し)、あおのり、粉チーズ	スパゲッティ、ハーフ、油、有塩バター、薄力粉、マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)、オリーブ油、上白糖	セロリ、玉葱、エリンギ、しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	682 kcal 28.9 g 34.4 g 68.0 g
25 木	ごはん	みそ汁 魚の甘酢炒め	牛乳	牛乳、たら、木綿豆腐、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、上白糖	しょうが、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にんじん、青ピーマン、玉葱、しょうが、ねぎ	609 kcal 22.6 g 16.1 g 99.9 g
26 金	いちごジャムパン	白菜のクリーム煮 くじらの竜田揚げ	牛乳	牛乳、鶏肉、くじら肉(赤肉)、たまご	コッペパン、油、マカロニス、スパゲッティ、有塩バター、薄力粉、ごま油、かたくり粉	いちごジャム(高糖度)、はくさい、玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし缶詰(赤)、こまつな、にんにく(りん茎)、しょうが、りんご、だいこん	655 kcal 26.9 g 23.4 g 87.2 g
29 月	ごはん のりのつくだ煮	ちゃんこ汁 みかん	牛乳	牛乳、焼きのり、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ、たら	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、普通はるさめ(乾)	干し椎茸、玉葱、しょうが、はくさい、ねぎ、こまつな、みかん S	554 kcal 22.8 g 14.3 g 83.5 g
30 火	そばめし	ナムル ポテトとだいずの磯部揚げ	牛乳	牛乳、豚肉、大豆(国産、乾)、あおのり	水稲穀粒(精白米)、油、むし中華めん、有塩バター、ごま油、三温糖、白ごま(いり)、じゃがいも、かたくり粉	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、もやし、きゅうり	549 kcal 20.0 g 15.5 g 90.9 g
31 水	チキンカレーライス	野菜の中華ドレッシングがけ りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、寒天	水稲穀粒(精白米)、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、ごま(いり)、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(赤)、りんご 濃縮還元ジュース	663 kcal 17.5 g 21.9 g 105.5 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示している、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっているかと思われている方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。

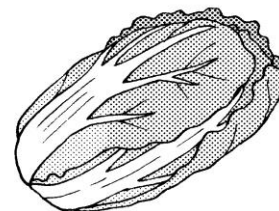
## クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ?

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



## クイズ はくさいの仲間は?

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれん草



れんこんは土の中の地下茎で育ちます。水の上の葉とつながり酸素を取り入れるために、穴があいています。

①酸素を取り入れるため

はくさいは、はくさいの仲間です。

②こまつな