

1月 給食予定献立表

荒川区立峽田小学校

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	金	わかめごはん	みそしる おみくじハンバーグ じゃがいものハニーサラダ	牛乳	飲用牛乳,わかめごはんの素,豚肉,たまご,ウィンナー, チーズ,うずら卵(水煮缶詰),カットわかめ	精白米,パン粉,有塩バター,揚げ油,じゃがいも,はちみつ, 大豆油	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),きゅうり, キャベツ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	655 kcal 24.7 g 23.2 g 92.3 g
13	火	～おせちメニュー～ ごはん	煮しめ 田作り なます 手きんとん	牛乳	飲用牛乳,大豆(国産・乾),ちりめんじゃこ,鶏肉	精白米,かたくり粉,炒め油,白ごま(いり),三温糖,さといも, 板こんにゃく,大豆油,上白糖,さつまいも	ごぼう,にんじん,れんこん,たけのこ(水煮),さやいんげん, 干し椎茸,だいこん	636 kcal 19.3 g 14.9 g 107.5 g
14	水	チキンカレーライス	野菜の中華ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)	精白米,大豆油,じゃがいも,はちみつ,炒め油,薄力粉,有塩 バター,三温糖,ごま油,ごま(いり)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,チャツネ,しょうが, みかん缶,黄桃缶,パイン缶,きゅうり,キャベツ,とうもろこし(冷凍)	695 kcal 19.0 g 22.7 g 108.7 g
15	木	チョコチップパン	ポトフ ポーケケチャップ 果物	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,ウィンナー,豚肉,プロセスチーズ	チョコチップパン 40g,チョコチップパン 50g,チョコ チップパン 60g,大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,はくさい,玉葱,しょうが,エリンギ, トマト缶詰,青ピーマン,デコポン	661 kcal 26.2 g 29.7 g 76.0 g
16	金	麻婆麺	ポン酢ドレッシングサラダ キャラメルポテト	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐	むし中華めん(油付き),大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油, ごま(いり),さつまいも,揚げ油,有塩バター,アーモンド スライス	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,干し 椎茸,しょうが,にら,もやし,きゅうり,こまつな	627 kcal 23.2 g 21.2 g 86.6 g
19	月	ごはん	五目肉じゃが ゴマ焼きししゃも	牛乳	飲用牛乳,豚肉,油揚げ,ししゃも(生干し)	精白米,じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖,白ごま(いり), 黒ごま(いり),大豆油	玉葱,にんじん,干し椎茸,冷凍グリーンピース	609 kcal 26.5 g 18.0 g 91.6 g
20	火	トマトリゾット	ビーンズオムレツ リヨン風サラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,バルメザンチーズ,ベーコン,たまご,ウィンナー, 大豆(国産・乾)	精白米,大豆油,ソフトフランスパン 30g,はちみつ, じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,トマト缶詰,トマト缶詰 (ミックス),ユース,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍), にんにく,ほうれんそう	631 kcal 26.0 g 24.3 g 81.3 g
21	水	高野豆腐のそぼろご飯	きりたんぽ汁 鱈のにんにく醤油焼き	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,高野豆腐,鶏肉,油揚げ,さくら	精白米,大豆油,上白糖,きりたんぽ	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,えだまめ(冷凍), ねぎ,ごぼう,せり,まいたけ,にんにく	666 kcal 31.5 g 23.5 g 80.8 g
22	木	チャプチェどん	トックスープ ヤンニョムチキン	牛乳	飲用牛乳,豚肉,鶏肉,たまご	精白米,普通はるさめ(乾),三温糖,ごま油,大豆油,かたくり粉, 米粉,揚げ油,上白糖,トック	玉葱,にんじん,チンゲンツァイ,もやし,しょうが,にんにく, はくさい,たけのこ(水煮),干し椎茸,しょうが,ねぎ	660 kcal 26.2 g 24.4 g 82.9 g
23	金	ツナのまぜごはん	中華わかたまスープ いかのねぎみそ焼き みかんゼリー	牛乳	飲用牛乳,油揚げ,まぐろ缶詰,いか,カットわかめ,絹ごし豆腐, たまご,粉寒天	精白米,大豆油,三温糖,かたくり粉,ごま油,上白糖	にんじん,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,ねぎ,とうもろこし(冷凍), 玉葱,オレングジュース,みかん缶	607 kcal 26.8 g 18.0 g 84.0 g
26	月	～学校給食週間 再現メニュー～ ジャムパン	白菜のクリーム煮 くじらの竜田揚げ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,調理用牛乳,くじら肉(赤肉),たまご	ゴッペパン 40g,ゴッペパン 50g,ゴッペパン 60g, 大豆油,マカロニ,有塩バター,薄力粉,ごま油,かたくり粉,炒め油	いちごジャム,はくさい,玉葱,にんじん,しょうが,とうもろこし(冷凍), こまつな,にんにく,しょうが,りんご,だいこん	666 kcal 25.8 g 23.6 g 87.4 g
27	火	～学校給食週間 地産地消メニュー～ 壬住ネギと牛肉のうどん	手作りさつま揚げ しょうがドレッシングサラダ 果物	牛乳	飲用牛乳,牛肉,油揚げ,すけとうだら(すり身),たまご	冷凍うどん,板こんにゃく,上白糖,かたくり粉,揚げ油,ごま油, ごま(いり)	ごぼう,にんじん,ねぎ,ぶなしめじ,ごぼう,にんじん,ねぎ, もやし,きゅうり,こまつな,しょうが,せとか	595 kcal 29.1 g 20.1 g 74.1 g
28	水	～学校給食週間 再現メニュー～ セルフおにぎり	みそしる 鮭の塩焼き 青菜のおかかあえ	牛乳	飲用牛乳,手巻きのり,がんざけ(養殖),糸削り節,木綿豆腐, カットわかめ	精白米	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ,ねぎ	571 kcal 27.6 g 16.6 g 80.6 g
29	木	～学校給食週間 地産地消メニュー～ 八丈島レモンチーズパン	チリビーンズ にんじンドレッシングサラダ	牛乳	飲用牛乳,クリームチーズ,牛乳,たまご,鶏肉,いんげんまめ(乾)	丸パン 40g,丸パン 50g,丸パン 60g,上白糖,はちみつ, じゃがいも,大豆油,オリーブ油	レモン,玉葱,にんじん,にんにく,トマトフォンデュ,しょうが, キャベツ,きゅうり,だいこん	641 kcal 25.3 g 25.9 g 85.2 g
30	金	～学校給食週間 地産地消メニュー～ 主ムチチャーハン (東京都産白菜キムチ)	ぶりのから揚げ～ネギ塩ソース～ わかめとしらすのサラダ 果物	牛乳	飲用牛乳,豚肉,ぶり,冷凍わかめ,しらす干し(微乾燥品)	精白米,大豆油,ごま油,かたくり粉,揚げ油,上白糖,ごま(いり), 白ごま(いり)	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,はくさい(キムチ漬け), 青ピーマン,玉葱,レモン,あさつき,もやし,こまつな,きゅうり, とうもろこし(冷凍),いちご	621 kcal 26.5 g 23.4 g 77.3 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と思っ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。

ふゆの冬にも飲もう!! ぎゅうにゅう牛乳

ふゆ冬は、気温が低くなるため、ぎゅうにゅう牛乳の摂取量が減少します。とくにねんまつねんし年々冬休みで給食がなくなることや、かていぎゅうにゅう家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、ぎゅうにゅう牛乳のもとになるせいにゅう生乳は、はばうし母牛からしぼるので、かんたん簡単には生産量を減らすことができません。ぎゅうにゅう牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、あたたの温めて飲んで、りょうりょう料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。

