

1月 給食予定献立表

荒川区立峯田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	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		(血や肉になる)	(熱や力のもとになる)	(体の調子を整える)	
10	火	わかめごはん	～お正月メニュー～ しろみそ雑煮 ぶりの照り焼き・野菜の甘酢和え	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、鶏肉、油揚げ、ぶり	精白米、さといも、白玉粉、油、上白糖	にんじん、だいこん、こまつな、しょうが汁、だいこん、きゅうり、にんじん	666 kcal 27.8 g 22.3 g 89.8 g
11	水	親子丼	～鏡開きメニュー～ ひじきのサラダ おしるこ	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、干ひじき(天日釜、乾)、あずき(乾)	精白米、上白糖、油、白玉粉	玉葱、干し椎茸、糸みつば、にんじん、だいこん、きゅうり、えだまめ(冷凍)、とうもろこし缶詰(ホム)	704 kcal 27.2 g 20.0 g 109.4 g
12	木	ごはん	すき焼き風煮 みかんヨーグルト	牛乳	牛乳、牛肉、焼き豆腐、ヨーグルト	精白米、油、しらたき、じゃがいも、上白糖	玉葱、にんじん、はくさい、ねぎ、しゅんぎく、温州蜜柑缶詰(果肉)、レモン(果汁、生)	613 kcal 24.4 g 18.8 g 92.2 g
13	金	チリコンカンライス	じゃがいものハニーサラダ りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)、寒天	精白米、油、上白糖、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	玉葱、にんにく(りん茎)、にんじん、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、トマトフォンデュ、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご濃縮還元ジュース、りんご(缶詰) 角切り	646 kcal 21.2 g 15.9 g 113.0 g
16	月	もやし坦々麺	いかと大豆のかりんとうがらめ 果物	牛乳	牛乳、豚肉、いか、大豆(国産、乾)	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま、かたくり粉、油、上白糖、アーモンド クラッシュ	にら、もやし、にんじん、にんにく(りん茎)、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、しょうが、しょうが、ほんかん M	686 kcal 32.2 g 23.0 g 90.5 g
17	火	ソースカツ丼	せんべい汁 こんにやくサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、冷凍わかめ	精白米、薄力粉、パン粉(生)、炒め油、三温糖、油、南蛮せんべい、糸こんにやく、白ごま、上白糖	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	662 kcal 27.2 g 19.3 g 98.2 g
18	水	焼きカレーパン	かぼちゃとサツマイモのポタージュ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、白花豆(乾)、クリーム(乳脂肪)	ミルクパン、油、さつまいも、有塩バター、オリーブ油、上白糖	玉葱、にんじん、セロリー、にんにく(りん茎)、かぼちゃ、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、だいこん	594 kcal 22.8 g 22.2 g 80.9 g
19	木	釜揚げビビンバ	かきたま汁 ししゃものパン粉やき	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、ししゃも(生干し)、あおのり、パルメザンチーズ	精白米、油、上白糖、ごま油、かたくり粉、マヨネーズパン粉(乾燥)	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、こまつな、もやし、エリンギ、ねぎ	621 kcal 29.7 g 22.9 g 78.7 g
20	金	ごはん	五目肉じゃが 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ	精白米、じゃがいも、糸こんにやく、上白糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホム)	576 kcal 21.7 g 14.4 g 99.4 g
23	月	キムチチャーハン	ワンタンスープ ミルクココアプリン	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、豆乳、寒天、クリーム(乳脂肪)	精白米、油、ごま油、ワンタンの皮、上白糖、はちみつ	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	600 kcal 20.7 g 17.8 g 91.3 g
24	火	さかなのそぼろ丼	ちゃんこ汁 みかんゼリー	牛乳	牛乳、めじまぐろ、鶏肉、油揚げ、たら、寒天	精白米、油、三温糖、ごま油、糸こんにやく、上白糖	しょうが、ごぼう、玉葱、干し椎茸、にんじん、だいこん、ほんしめじ、はくさい、パルメザンチーズ濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	621 kcal 28.4 g 18.4 g 89.2 g
25	水	スパゲッティクリームソースがけ	アーモンドサラダ 果物	牛乳	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、パルメザンチーズ	生パスタ、炒め油、有塩バター、薄力粉、アーモンド(乾) 細切り、上白糖	セロリー、玉葱、エリンギ、しょうが、パセリ、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、りんご 36玉	647 kcal 30.0 g 19.1 g 89.6 g
26	木	イチゴジャムパン	くじらの竜田揚げ 白菜のクリーム煮	牛乳	牛乳、くじら肉(赤肉)、たまご、鶏肉、脱脂粉乳	コッペパン、ごま油、かたくり粉、油、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉	いちごジャム(低糖度)、にんにく(りん茎)、しょうが、りんご、だいこん、えのきたけ、はくさい、玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし缶詰(ホム)、ほうれんそう	645 kcal 28.8 g 20.8 g 88.3 g
27	金	高野豆腐のそぼろご飯	味噌汁 やさいのちりめん和え	牛乳	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、生わかめ、油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、油、上白糖、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	568 kcal 26.2 g 17.7 g 81.0 g
30	月	ポークカレーライス	野菜の中華ドレッシングがけ ミックスフルーツ	牛乳	牛乳、豚肉	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、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(ホム)、パイナップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、バナナ、レモン(果汁、生)	695 kcal 17.9 g 20.6 g 116.8 g
31	火	鶏ごぼうごはん	さけの味噌マヨネーズ焼き しめじと湯葉のすまし汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、ぎんざけ、湯葉(干し)	精白米、油、三温糖、マヨネーズ、上白糖	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ、ほんしめじ	633 kcal 27.9 g 26.2 g 74.9 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。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節の変わり目の「節日」に、神様に供える食べ物「御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。

