

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					
8	水	ごはん	ぶり入り雑煮 松風焼 なます	牛乳	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、豚肉、鶏肉	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	593 kcal 24.2 g 17.5 g 89.3 g
9	木	メキシカンピラフ	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳、鶏肉、ウィンナー	水稲穀粒(精白米)、炒め油、有塩バター、揚げ油、じゃがいも、はちみつ、大豆油、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、青ピーマン、とうもろこし缶詰(※)、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉)、ダイス、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	578 kcal 15.7 g 18.6 g 93.9 g
10	金	そばろごはん	味噌汁 鯖の味噌煮	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、カットわかめ、まさば	水稲穀粒(精白米)、上白糖、大豆油、じゃがいも、三温糖	しょうが、えだまめ(冷凍)、えのきたけ、ねぎ	647 kcal 33.8 g 22.5 g 78.8 g
14	火	麻婆丼	アーモンドじゃこサラダ 大学芋	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、かたくり粉、ごま油、アーモンド、クラッシュ、三温糖、さつまいも、炒め油、水あめ(酵素糖化)、ごま(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、きゅうり、もやし、キャベツ	666 kcal 21.7 g 20.8 g 104.5 g
15	水	きなこ揚げパン	チキンポトフ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、きな粉(大豆)、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	ミルクパン、揚げ油、上白糖、大豆油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ	にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉葱、ふなしめじ、しょうが、こまつな、アロエ缶、ナタデココ、レモン(果汁、生)	600 kcal 22.4 g 20.1 g 89.9 g
16	木	ごはん	炒り鶏 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、さざみのり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、板こんにゃく、大豆油、三温糖、白ごま(いり)、上白糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、こまつな、キャベツ、えのきたけ	574 kcal 21.7 g 17.9 g 88.6 g
17	金	炊き込みいなり	ゴマ焼きししゃも アーモンドサラダ	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉、ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、白ごま(いり)、ごま(乾)、大豆油、アーモンド(乾)、細切り、上白糖	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、玉葱	581 kcal 25.8 g 24.3 g 70.7 g
20	月	キムチチャーハン	ワントンスープ 果物	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、大豆油、ごま油、ワントンの皮	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、デコボン	564 kcal 20.2 g 14.5 g 89.2 g
21	火	ごはん	かきたま汁 五目肉じゃが	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、エリンギ、ねぎ、こまつな	596 kcal 23.8 g 16.8 g 95.6 g
22	水	ポークカレーライス	野菜の中華ドレッシングがけ 果物	牛乳	牛乳、豚肉	水稲穀粒(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、ごま油、上白糖、ごま(いり)	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、もやし、きゅうり、こまつな、いちご、2L	602 kcal 16.8 g 19.0 g 97.2 g
23	木	ソースかつ丼	ざく煮 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、豚肉、たまご、なると、焼き竹輪、するめ	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン粉(生)、炒め油、三温糖、かたくり粉、さといも、板こんにゃく、上白糖	キャベツ、干し椎茸、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし、とうもろこし缶詰(※)	630 kcal 26.9 g 17.9 g 93.1 g
24	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、大豆油、マカロニ・スパゲッティ、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(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(※)、こまつな、にんにく(りん茎)、しょうが、りんご、だいこん	657 kcal 26.9 g 23.4 g 87.2 g
27	月	みそラーメン	いかと大豆のかりんとうがらめ りんごゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、カットわかめ、いか、大豆(国産、乾)、寒天	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(すり)、白ごま(練り)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、アーモンド、クラッシュ	にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(※)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、りんご、濃縮還元ジュース、りんご(缶詰)角切り	675 kcal 30.8 g 20.7 g 94.1 g
28	火	セルフおにぎり	豚汁 鮭の塩焼き 青菜のおかか和え	牛乳	牛乳、手巻きのみ、鮭、糸剛り節、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	608 kcal 30.9 g 18.8 g 86.3 g
29	水	ごはん	味噌汁 さわらのバター醤油焼き ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、さわら、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、有塩バター、ごま油、ごま(いり)	にんにく(りん茎)、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ	547 kcal 24.4 g 16.9 g 76.3 g
30	木	ごはん	ミヨックク ヤンニウムチキン ナムル	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、米粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、だいずもやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうが	654 kcal 27.5 g 27.4 g 77.8 g
31	金	シーフードピラフ	ビーンズオムレツ コーンサラダ	牛乳	牛乳、むきえび、いか、たまご、ウィンナー、大豆(国産、乾)	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、大豆油、じゃがいも、上白糖	玉葱、とうもろこし缶詰(※)、赤ピーマン、青ピーマン、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、きゅうり	603 kcal 25.6 g 21.5 g 83.8 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。

冬の牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。

