

1月献立表

令和7年 1月 8日
荒川区立第四峡田小学校
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネ ルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (森)	熱や力にやる (黄)	体の調子を整える (緑)		
9 木	七草かきたまうどん じゃがいものケチャップ和え 丸むきみかん 春の七草献立	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	油 砂糖 片栗粉 うどん じゃがいも	だいこん にんじん セリ かぶ こまつな ねぎ 丸むきみかん	572	24.1
10 金	高野豆腐のそぼろ丼 大根の和え物 白玉しるこ 鏡開き献立	牛乳 鶏肉 高野豆腐 あずき 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 白 玉粉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 椎茸 切干だいこん さやいんげん だいこ ん きゅうり	687	28.5
14 火	そぼろごはん 焼きししゃも 白菜のおかか和え どさんこ汁	牛乳 鶏肉 ししゃも かつお 節 豚肉 みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう さやいんげん はくさい もやし こまつな だいこん にんじん コーン ねぎ	570	27.7
15 水	チキンカレーライス わかめサラダ 菊花みかん	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがい も はちみつ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ に んじん キャベツ きゅうり みかん	663	21.2
16 木	麦入りごはん さわらの西京焼き ひじきと野菜の和え物 かきたま汁	牛乳 さわら みそ ひじき 鶏肉 卵	米 麦 砂糖 ごま油 こん にゃく 片栗粉	しょうが 切干だいこん もやし キャベツ にんじん だいこん しめじ こまつな	585	26.8
17 金	みそラーメン スパイシービーンズポテ トフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ヨー グルト	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗 粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にん じん もやし にら コーン みかん缶 リ んご缶 バイン缶	624	25.0
20 月	麦入りごはん のりの佃煮 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 からし和え	牛乳 のり 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん 椎茸 もやし こまつ な キャベツ	598	24.0
21 火	大豆とひじきのかき揚げ丼 すまし汁 ネーブル	牛乳 さくらえび 大豆 ひじ き 豆腐 わかめ	米 油 さつまいも 小麦粉 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ だい こん えのきたけ ネーブル	605	18.5
22 水	ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ソフトフランスパン パター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ト マト バイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン 果汁	593	23.3
23 木	麦入りごはん 鮭の塩焼き 青菜のお浸し 生揚げとさつまいもの味噌汁 給食の始まりにちなんだ献立	牛乳 鮭 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 こんにゃく さ つまいも	もやし こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	579	27.3
24 金	ごまおかかごはん 洋風卵焼き 野菜のかわりソース きのこ汁	牛乳 かつお節 卵 チーズ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま 油 砂糖 マヨ ネーズ こんにゃく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほう れんそう キャベツ きゅうり はくさい しめじ えのきたけ	626	23.1
27 月	麦入りごはん さばの香味焼き くきわかめとじゃがいものきんぴら 亀戸大根の味噌汁 「亀戸大根」 を使った献立	牛乳 さば くきわかめ 豚肉 昆布 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 こんにゃく じゃ がいも 砂糖 ごま	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじ ん だいこん えのきたけ	586	26.4
28 火	八丈レモン入りハニートースト 冬野菜のホワイトシチュー フレンチサラダ 「八丈レモン」 を使った献立	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげ ん豆 生クリーム	食パン パター はちみつ 砂 糖 油 小麦粉 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん はくさい パ セリ キャベツ きゅうり もやし	635	22.0
29 水	キムチチャーハン にら卵スープ りんごゼリー 東京都産白菜のキムチ を使った献立	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かんて ん	米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく 片栗粉	にんじん にんにく キムチ ピーマン た まねぎ だいこん にら りんご	586	20.8
30 木	メジマグロのそぼろ丼 小松菜と人参の甘辛和え 味噌けんちん汁 八丈島産「メジマグロ」 を使った献立	牛乳 めばちまぐろ 鶏肉 み そ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 は ちみつ ごま油 ごま こん にゃく	しょうが たまねぎ にんじん 椎茸 切干 だいこん さやいんげん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	576	28.0
31 金	焼肉丼 トックスープ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 トック	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン だいこん え のきたけ こまつな ねぎ オレンジ	657	24.2

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。