

1月献立表

令和 8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	食品のおもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
13火	七草かけうどん ツナと野菜のごまだれ和え じゃがいものケチャップソース	七草献立 牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	油 砂糖 うどん ごま油 じゃがいも	だいこん にんにく せり かぶ えのきだけ ねぎ もやし こまつな	589	25.3
14水	ヨーグルトフレンチトースト ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 ヨーグルト 卵 ベーコン 豚肉 大豆	パン バター 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし コーン レモン果汁	588	25.9
15木	豚肉丼 すまし汁 あずき白玉	小正月献立 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ あずき	米 油 こんにゃく 砂糖 くず粉 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん えのき だけ ねぎ	637	25.5
16金	ごはん ぎんだらの西京焼き 五目きんぴら けんちん汁	牛乳 ぎんだら みそ 豚肉 昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが ごぼう にんじん さやい んげん だいこん えのきだけ ねぎ	627	25.4
19月	わかめごはん ツナ入り卵焼き 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳 たきこみわかめ ツナ 鶏肉 卵 豚肉 豆 腐 みそ	米 油 砂糖 はちみつ ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな もや し えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	620	26.3
20火	ドライカレー ハニードレッシングサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 米粉 じゃが いも はちみつ	たまねぎ にんにく しょうが にんじ ん マッシュルーム パセリ キャベ ツ きゅうり オレンジ	618	21.6
21水	高野豆腐のそぼろ丼 むらくも汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 卵 粉寒天	米 麦 油 砂糖 くず粉 こんにゃく 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ たけ のこしいたけ 切干だいこん さや いんげん だいこん しめじ こまつ な ぶどうジュース	622	27.4
22木	フィッシュサンド クラムチャウダー オレンジ	牛乳 めかじき 鶏肉 ホタテ 豆乳 生クリーム	パン 油 片栗粉 じゃが いも 米粉 バター	しょうが キャベツ にんにく たまね ぎ にんじん マッシュルーム パセ リ オレンジ	639	30.6
23金	きんぴらごはん 焼きししゃも 春雨の和え物 どさんこ汁	牛乳 豚肉 ししゃも わ かめ みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油 じゃがい も バター	ごぼう にんじん しいたけ さやい んげん もやし きゅうり だいこん コーン えのきだけ ねぎ	600	25.7
26月	ねぎ塩豚丼 春雨スープ フルーツポンチ	千寿ネギ 使用献立 牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 ごま油 砂糖 くず粉 ごま 春雨	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし レモン果汁 はくさい えの きだけ こまつな バイン缶 ラ・フ ランス缶 みかん缶	625	23.0
27火	はちみつバタートースト 冬野菜のカレーポトフ ごぼうとツナのごまサラダ	牛乳 ソーセージ 鶏肉 ツナ	パン 砂糖 バター はち みつ 油 じゃがいも こ んにゃく ごま油 ごま	レモン にんにく にんじん たまね ぎ キャベツ かぶ ブロccoli ごぼう こまつな きゅうり	588	22.0
28水	マーボー丼 わかめのスープ いちご	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 くず粉 ごま油 こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん たけのこ しいたけ にら だい こん ねぎ いちご	592	24.8
29木	おかかごはん ジャンボぎょうぎ もやしの甘酢和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁	TOKYO X 豚肉 使用献立 牛乳 かつおぶし 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 ごま油 ぎょうぎの皮 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にら ねぎ しいたけ もやし にんじん こまつな たまねぎ	631	22.9
30金	ごはん さけの塩こうじ焼き 青菜のお浸し すいとん汁	給食のはじまり 献立 牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく 小麦粉 片栗粉	しょうが もやし こまつな えのき だけ だいこん はくさい	598	30.3

★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。

★牛乳は毎日出ます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。