

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
給食開始日は1月11日(火)始業式の日からです。 持ち物:ランチョンマット、ハンカチ(給食当番はエプロン、三角巾)						
11	火	【1月11日は鏡開き給食】 牛乳 肉うどん 運だめし福袋 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 粉寒天 生クリーム	うどん 油 さとう でんぷん 丸もち	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	666 23.8
12	水	牛乳 小松菜チャーハン ひじき入り肉団子のスープ オレンジ(ポンカンの予定)	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ひじき 豆腐	精白米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな はくさい オレンジ	600 25.8
13	木	牛乳 麦入りごはん のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 みそ汁	牛乳 ほしのり 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ だいこん こまつな	619 25.9
14	金	【1月15日は小正月給食】 牛乳 あずきごはん まつかぜ焼き 胡瓜と大根のかつおしょうゆがけ かきたま汁	牛乳 あずき 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 豆腐 卵	精白米 もち米 ごま 生パン粉 さとう ごま油 でんぷん	長ねぎ にんじん しょうが だいこん きゅうり こまつな	673 29.2
17	月	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 わかめのパリパリサラダ りんご	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ワンタンの皮 ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし りんご	656 20.2
18	火	牛乳 麦入りごはん 鱈の照り焼き もやしのごまだれがけ 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	621 26.6
19	水	牛乳 カレーライス ミネラルたっぷりサラダ みかん	牛乳 豚肉 ひじき	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油 三温糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん もやし みかん	687 23.8
20	木	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン ジュリエンヌスープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ ベーコン	ミルクパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが キャベツ	684 25.7
21	金	牛乳 麦入りごはん 韓国風肉じゃが ナムル オレンジ(甘平の予定)	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たら もやし きゅうり オレンジ	627 20.1
24	月	【日本味めぐり】～北海道の料理～ 牛乳 ほたての炊き込みごはん とろごまザンギ 道産子汁	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 貝柱 豚肉 みそ	精白米 油 ごま でんぷん じゃがいも バター	干しいたけ にんじん しょうが にんにく だいこん たまねぎ ホールコーン 長ねぎ	705 28.0
25	火	★【日本味めぐり】～秋田県の料理～ 牛乳 あきたこまちごはん はたはたのからあげ はりはり漬け きいたんぼ汁	牛乳 はたはた 鶏肉	精白米 米粒麦 でんぷん ごま ごま油 三温糖 油 こんにゃく きりたんぼ	しょうが 切干し大根 もやし きゅうり にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ	604 20.0
26	水	★【日本味めぐり】～東京都の料理 (地産地消)～ 牛乳 あしたばパン(バーガー) トビウオのメンチカツ(バーガー) ポイルキャベツ(バーガー) 江戸自慢のスープ 八丈島フルーツレモンスカッシュゼリー	牛乳 とびうお(八丈島加工) 豚肉(東京エックス豚) 粉寒天	あしたばパン パン粉 小麦粉 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん(八王子市産) こまつな(江戸川区産) 千寿ねぎ(江戸東京野菜) 八丈島フルーツレモン(八丈島産)	614 25.3
※天候等の都合により産地が変更になる場合があります。						
27	木	【日本味めぐり】～徳島県の料理～ 牛乳 いいめし ぎせい豆腐 ふし汁	牛乳 ちりめんじゃこ 焼き竹輪 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 けずり節 鶏肉 油揚げ	精白米 油 つきこんにゃく さとう ふしめん	干しいたけ にんじん ごぼう すだち グリンピース たまねぎ 長ねぎ こまつな	642 25.3
28	金	★【日本味めぐり】～沖縄県の料理～ 牛乳 ししじゅー にんじんシリシリ アーサのみそ汁 パイナップルゼリー	牛乳 豚肉 昆布 ツナ 卵 豆腐 みそ あおさ 粉寒天	精白米 もち米 油 さとう	干しいたけ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ パイナップルジュース	598 22.3
31	月	牛乳 マーボー豆腐丼 青菜のスープ みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ たら にんじん チンゲンサイ みかん	593 23.3
					1月分 一日あたりの平均	639 24.2
					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

◎学校行事や感染症等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎献立名が**太字**になっているものが行事食・地域の料理です。

◆1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食について考える期間となっています。「日本味めぐり」をして各地の料理を出します。その土地の料理にふれ旅気分を味わってください★

◆「★」印のついている1月25日,26日,28日は「荒川区食育推進給食の日」です。学校給食の内容を充実を目的として区より補助金をいただいています。