



# 1月献立予定表①



両面印刷になっています。23日～31日の献立予定表は裏面です。

給食開始日は1月10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)

令和5年 1月分

荒川区立第五峡田小学校

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
10 火	<b>【1月7日は人日の節句】</b> 牛乳 <b>七草あんかけ丼</b> わかめのパリパリサラダ オレンジ(紅マドンナの予定)	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 わかめ	米 米粒麦 油 でんぷん さとう ワンタンの皮 ごま油	しょうが だいこん にんじん 干しいたけ はくさい かぶ 七草 キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	591	19.8
11 水	<b>【1月11日は鏡開き】</b> 牛乳 肉うどん <b>運だめし福袋</b> ほうじ茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 粉寒天 生クリーム	うどん 油 さとう でんぷん もち	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	646	23.9
12 木	牛乳 麦入りごはん ししゃもの香味揚げ 小松菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ししゃも あおのり みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	594	22.2
13 金	牛乳 きなこバタートースト 冬野菜のシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム ひよこまめ	黒砂糖食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん れんこん はくさい かぶ エリンギ こまつな キャベツ	657	23.6
16 月	<b>【1月15日は小正月】</b> 牛乳 <b>あずきごはん</b> まつかぜ焼き 胡瓜と大根のかつおしょうゆかけ かきたま汁	牛乳 あずき 豚肉 鶏 肉 みそ かつお節 豆 腐 卵	米 もち米 パン粉 さとう ごま 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	640	29.5
17 火	牛乳 麦入りごはん 鱈の照り焼き もやしのごまだれかけ 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 みそ	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	593	26.8
18 水	牛乳 カレーライス ミネラルたっぷりサラダ りんご	牛乳 豚肉 干ひじき	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 もやしりんご	645	22.5
19 木	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン ジュリエンスープ	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	648	25.8
20 金	牛乳 麦入りごはん のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 ほしのり 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 さとう 油 ごま ごま油	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん もやし こまつな 長ねぎ	613	27.2

◎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。

### 【お知らせ】

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る方もいらっしゃるかと思いますが、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。