

# 1月献立予定表



3学期の給食開始日は1月9日(火)始業式の日からになります。

ランチョンマット、ハンカチ、給食当番用白衣(2学期の最終日に給食当番だった人)のご用意をお願いいたします。

令和6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
9 火	牛乳 スタミナビビンバ 海藻のパリパリサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 白ごま さとう 油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん だいずもやし もやし こまつな キャベツ たまねぎ	593	22.7
10 水	牛乳 わかめごはん ジャがいものカレー煮 はりはり漬け	牛乳 わかめ 豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 じゃがいも さとう ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ グリンピース 切干し大根 もやし きゅうり	602	22.8
11 木	<b>【鏡開き】</b> 牛乳 肉うどん <b>運だめし福袋</b> オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ	冷凍うどん 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 オレンジ	589	23.5
12 金	牛乳 麦入りごはん まつかぜ焼き 胡瓜と大根のかつおしょうゆがけ みそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	精白米 米粒麦 生パン 粉 パン粉 さとう ごま ごま油 じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが だいこん きゅうり たまねぎ こまつな	591	23.9
15 月	牛乳 こぎつねごはん ぎせい豆腐 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう	にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい だいこん こまつな	599	27.3
16 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	589	27.5
17 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 干ひじき	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	616	22.0
18 木	牛乳 きなこ揚げパン ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ちりめんじゃこ	コッペパン さとう ワンタンの皮 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ チンゲンサイ こまつな キャベツ たまねぎ	589	21.8
19 金	牛乳 麦入りごはん のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 みそドレッシングのサラダ	牛乳 のり 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 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 だいこん こまつな	603	25.5
22 月	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやしりんご	591	25.4
23 火	牛乳 チキンライス ハニーサラダ 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	精白米 米粒麦 バター 油 はちみつ オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ もやし にんにく はくさい	587	21.8
24 水	<b>【日本味めぐり】</b> ～北海道の料理～ 牛乳 ゆめぴりか 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも かきたま汁	牛乳 さけ みそ 鶏肉 豆腐 卵	精白米 バター ごま さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ ホールコーン しょうが 長ねぎ	604	29.9
25 木	<b>【日本味めぐり】</b> ～東京都の料理(地産地消)～ 牛乳 あしたばパン 万次郎かぼちゃのシチュー ごまつなサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげ んまめ 生クリーム ツ ナ	あしたばパン バター 小麦粉 油 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな もやし	593	23.5
26 金	<b>【日本味めぐり】</b> ～長野県の料理～ 牛乳 野沢菜チャーハン 山賊焼き ベーコンときのこのスープ	牛乳 豚肉 わかめ 卵 鶏肉 ベーコン	精白米 油 ごま油 ごま さとう でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん のざわな漬 にんにく えのきたけ エリンギ ぶなしめじ キャベツ	668	25.1
29 月	<b>【日本味めぐり】</b> ～京都府の料理～ 牛乳 衣笠丼 つみれと京菜の汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 鶏肉 ツナ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 小町麩 さとう つきこんにゃく でんぷん はるさめ	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが はくさい きょうな	686	28.8
30 火	<b>【日本味めぐり】</b> ～福岡県の料理～ 牛乳 麦入りごはん 儀助煮 がめ煮 あちゃら漬け	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 竹輪	精白米 米粒麦 でんぷ ん ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ さやいんげん もやし はくさい	621	26.5
31 水	牛乳 麦入りごはん さばの塩こうじ焼き 白菜のおかか和え みそ汁	牛乳 さば かつお節 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 油	はくさい にんじん こまつな だいこん	591	27.4

◎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等です。

1月分 一日あたりの平均

607 25.0

中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0

◆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。五峡田小では「**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♪