

1月 献立表



日曜日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるものになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	献立メモ			
11	水	マーボー丼 トックスープ フルーツポンチ		豚ひき肉、絹ごし豆腐、大豆、赤みそ、鶏こま肉	牛乳、カットわかめ	こめ、上白糖、かたくり粉、もち	ひまわり油、ごま油	にんにじん、チンゲンツアイ	たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、グリーンピース、長ねぎ、みかん、パイナップル	847 kcal 29.3 g 20.3 g 3.3 g	今日は鏡開きです。スープの中にトックもちが入っています。
12	木	ジャンバラヤ 野菜スープ ポテトオムレツ		鶏こま肉、ウィンナー、ベーコン、★鶏卵	牛乳、ナチュラルチーズ、粉チーズ	こめ、じゃがいも、上白糖	有塩バター、油	青ピーマン、にんにじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、だいこん	777 kcal 31.7 g 28.9 g 3.7 g	アメリカ合衆国の料理を作ります。ハンバーガーのイメージが強いですが、お米料理もあります。
13	金	リクエスト給食 ココア揚げパン サーモン入りチャウダー 人参ドレサラダ		さけ、ベーコン	牛乳	★コッペパン、上白糖、じゃがいも、★薄力粉	揚げ油、サラダ油、有塩バター、アーモンド油	にんにじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし	793 kcal 29.1 g 35.0 g 3.5 g	2学期に行った健康調査のご褒美給食です。トップバッターは3-3のリクエスト給食です。
16	月	千寿ねぎの焼き鳥丼 なめこのみそ汁 じゃこ和え		鶏こま肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、刻みのり、カットわかめ、ちりめんじゃこ	こめ、上白糖、でんぶん、じゃがいも	油、ごま油	青ピーマン、にんにじん	しょうが、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、えのきたけ、なめこ、キャベツ、もやし	750 kcal 32.0 g 18.3 g 2.5 g	東京都産の「千寿ねぎ」を使います。「とろーり甘い」千寿ねぎです。
17	火	エビクリームライス レモンドレサラダ つぶつぶオレンジゼリー		鶏こま肉、★えび、粉ゼラチン	牛乳、生クリーム、くまわかめ、粉寒天	こめ、★小麦粉、上白糖	有塩バター、油、ごま油、白ごま	にんにじん、バセリ	たまねぎ、エリンギ、しょうが、キャベツ、もやし、レモン、オレンジジュース、みかん	779 kcal 26.3 g 25.1 g 3.1 g	給食のドレッシングやゼリーはすべて手作りです。給食のサラダは人気があります。
18	水	麦ごはん 親子煮 ツナのごま和え		鶏肉もも、★鶏卵、まぐろ缶詰	牛乳、カットわかめ	こめ、★おおむぎ、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、三温糖	ひまわり油、白すりごま	にんにじん、こまつな	たまねぎ、干ししいたけ、はくさい、きゅうり	756 kcal 28.6 g 22.3 g 2.4 g	おみくじ給食です。煮物に星形の人参が入っていたらラッキー！
19	木	さんまのひつまぶし すまし汁 わかめのボン酢和え		さんま、木綿豆腐	牛乳、刻みのり、だし昆布、カットわかめ	こめ、でんぶん、上白糖	★揚げ油、ごま油	こねぎ、ほうれんそう、にんにじん	しょうが、かんひょう、えのきたけ、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし	783 kcal 26.9 g 28.2 g 2.7 g	「ひつまぶし」はうなぎのかば焼きを用いますが、今日はさんまを使います。
20	金	リクエスト給食 みそラーメン 青のりポテト いよかん		豚ひき肉、だいす、白みそ、赤みそ	牛乳、あおのり	★蒸し中華めん、じゃがいも	ごま油、白ごま、白ねりごま	にんにじん、にら	もやし、きくらげ、長ねぎ、にんにく、しょうが、いよかん	735 kcal 30.0 g 18.7 g 2.9 g	3-1のリクエスト給食です。みそラーメンは人気の高いメニューですね。
23	月	あしたばパン ムロアジのメンチカツ ゆで野菜 かぶのスープ		むろあじ、豚ひき肉、だいす、★鶏卵、豚小間	牛乳	★あしたばパン、★生パン粉、★小麦粉、★乾燥パン粉	★揚げ油	にんにじん、かぶ(葉)	キャベツ、たまねぎ、かぶ	743 kcal 34.3 g 25.8 g 3.2 g	地産地消給食です。八丈島産のあしたばパンとムロアジを使った献立です。
24	火	ごはん 鮭の塩焼き 浅漬け風 呉汁 みかん		生サケ、だいす、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳	こめ、こんにゃく、じゃがいも		にんにじん	きゅうり、はくさい、しょうが、ごぼう、長ねぎ、みかん	726 kcal 35.1 g 14.1 g 1.7 g	一明治22年の給食—日本で初めて出された給食は、おにぎり、焼き魚、漬物です。おにぎりは各自で握ったそうです。
25	水	麦ごはん くじらの竜田揚げ れんこん入りきんぴら みそ汁		くじら肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ	こめ、★おおむぎ、でんぶん、★小麦粉、糸こんにゃく、上白糖	ごま油、★揚げ油、ひまわり油	にんにじん、こまつな	にんにく、しょうが、★りんご、れんこん、ごぼう、だいこん、はくさい	739 kcal 29.8 g 17.3 g 2.0 g	一昭和20年代の給食—全国の小学校で完全給食が始まりました。くじらがよく食べられていました。また、ほぼ主食はパンでした。
26	木	ミートソースパゲッティ オニオンドレサラダ スイートポテト		豚ひき肉、だいす	牛乳、粉チーズ、生クリーム	★スパゲッティ、★小麦粉、上白糖、さつまいも	油、有塩バター	にんにじん、ホールトマト	たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし	848 kcal 29.3 g 28.1 g 2.7 g	一昭和30年代の給食—ソフト種が学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていききました。また脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。
27	金	リクエスト給食 チキンカレーライス 大根サラダ いちご		鶏肉もも	牛乳、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	こめ、じゃがいも、★小麦粉、上白糖	油、有塩バター、ごま油	にんにじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、いちご	821 kcal 26.4 g 26.2 g 3.4 g	一昭和40年代の給食—この頃には今と同じように牛乳が出されるようになりました。また、給食でごはんを出すことを検討され始めました。
30	月	麦ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー 里芋のみそ汁		豚ひき肉、★鶏卵、おから、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ	こめ、★おおむぎ、★生パン粉、さといも	油、有塩バター	ほうれんそう、にんにじん	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、長ねぎ	745 kcal 29.0 g 22.3 g 2.3 g	ハンバーグの中には玉ねぎやおからを入れているので栄養たっぷりパークです。
31	火	黒パンきなこトースト ミネストローネ ブルーベリーケーキ		きな粉、ベーコン、いんげんまめ、★鶏卵	牛乳、粉チーズ、クリームチーズ	★黒砂糖食パン、上白糖、じゃがいも、★マカロニ、★薄力粉、粉砂糖	有塩バター、油	にんにじん、ホールトマト	たまねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、ブルーベリー	844 kcal 25.2 g 33.3 g 2.7 g	東京都産の「ブルーベリー」を使って手作りケーキを作ります。

※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。