



1月の献立表



☆今月の給食目標☆

給食について考えよう！

荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
10	火		～七草メニュー～ ちまきごはん 紅白なます 七草汁	571kcal 19.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ もちごめ さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな だいこん はくさい かぶ せり みずな
11	水		～鏡開きメニュー～ 山菜おこわ 茎わかめのきんぴら 白玉雑煮	648kcal 19.8g	ぎゅうにゅう あぶらあげ くきわかめ ぶたにく とりにく	こめ もちごめ こんにゃく ごまあぶら しらたまこ さといも	わらび ぜんまい にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ほうれんそう
12	木		チンジャオロース丼 チンゲン菜のたんたんスープ オレンジゼリー	624kcal 26.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ゼラチン	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン チンゲンサイ えのき にんじん みかんジュース
13	金		げんまいごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜のあっさり漬け	607kcal 23.9g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ げんまい じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん きゅうり だいこん キャベツ しょうが
16	月		きんぴらごはん 豚汁 フルーツ白玉	632kcal 23.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ しらたき さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく しらたまこ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ みかんかん パインかん ももかん れもん
17	火		しのだうどん ちくわの二色揚げ りんご	584kcal 25.3g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら	だいこん にんじん えのき こまつな ねぎ りんご
18	水		野沢菜チャーハン 豆腐と春雨のスープ グレープゼリー	599kcal 21.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす たまご とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんにく のぎわな にんじん ねぎ えのき チンゲンサイ ぶどうジュース
19	木		ミルクパン 白身魚のフライ ゆで野菜 ミネストローネ ポンカン	611kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ホキ ひよこまめ ウイナー	ミルクパン かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん えのき セロリ たまねぎ トマトかん ポンカン
20	金		じゃこ入りわかめごはん 松風焼き 青菜の白和え うすくず汁	629kcal 30.4g	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とうふ ちりめんじゃこ とりにく みそ たまご	こめ さとう パンこ ごま かたくりこ	ねぎ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ねぎ えのき
23	月		カレーライス みそドレッシングサラダ デコポン	660kcal 20.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし デコポン
24	火		～全国学校給食週間・食育推進給食①～ むぎごはん クジラのサイコロ揚げ 野菜のレモンあえ とうふとねぎのみそ汁	613kcal 31.2g	ぎゅうにゅう くじら とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん きゅうり もやし レモン えのき ねぎ
25	水		～全国学校給食週間・食育推進給食②～ なめし 東京エックスの肉じゃが 和風サラダ	585kcal 22.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	なめしのもと たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり
26	木		～全国学校給食週間・食育推進給食③～ あしたばパン 白菜のクリーム煮 キャラメルポテト	700kcal 23.1g	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	あしたばパン こむぎこ バター マカロニ さつまいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン ほうれんそう
27	金		～全国学校給食週間～ ごはん 鮭のつけ焼き のりいっぱいサラダ 白菜のみそ汁	570kcal 24.7g	ぎゅうにゅう さけ のり みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ えのき
30	月		～全国学校給食週間～ ムロアジのミートソーススパゲティ ブロッコリーのツナあえ りんごのコンポート	631kcal 25.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく むろあじ ツナ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ピーマン りんご レモン マッシュルーム トマトかん ブロッコリー はくさい ホールコーン
31	火		チキンライス ウイナー入り野菜スープ パリパリサラダ	620kcal 20.1g	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ホールコーン たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム キャベツ エリンギ パセリ きゅうり

◎1ヶ月の平均(中学年) エネルギー:618Kcal タンパク質:24.1g 脂質:20.5g 食塩相当量:2.1g