



# 1月給食予定献立表

★家庭数配布

【1月の給食のめあて】  
学校給食週間、郷土の文化を学ぼう

- ・学校給食の歴史を知ろう。
- ・地域の食材や郷土料理に関心をもとう。
- ・食文化について関心をふかめよう。

北区立赤羽台西小学校

日 曜日	こんだて	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		その他
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9 木	カレーライス にゅうさんきんいんりょう ミモザサラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく こなチーズ たまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	692	17.8	
10 金	<鏡開きメニュー> ななくさうどん ★いもち	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	れいとううどん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん かぶ せり しめじ こまつな	639	21.1	
14 火	むぎごはん とうふハンバーグ いとこんぶのいために みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく たまご いとこんぶ	こめ むぎ さとう こまあぶら なまばんこ	しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん こまつな	611	22.7	
15 水	<小正月メニュー> さんしょくそぼろずし さわにわん ★クリームしらたまあずき	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく さけ とりにく とうふ あずき ホイップクリーム	こめ さとう あぶら しらたまこ こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが きぬさや だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな	622	24.4	
16 木	キムチチャーハン バンバンジー はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりささみ とりにく ぶたにく	こめ こまあぶら さとう しろすりごま はるさめ	はくさいキムチ きゅうり にんじん きゃべつ ねぎ ほししいたけ えのきたけ こまつな	573	24.1	
17 金	オレンジフレンチトースト コーンチャウダー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまクリーム ひじき	しょくばん さとう バター こむぎこ あぶら	オレンジジュース たまねぎ れいとうホールコーン クリームコーン パセリ にんじん だいこん きゅうり	618	17.2	
20 月	こぎつねごはん おやこやき じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ たまご わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	624	24.9	
21 火	てづくりガーリックフランス ポークビーンズ もやしのカレーふうみサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす しろいんげんまめ こなチーズ	きょうりきこ こむぎ バター さとう じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	629	25.8	
22 水	マーボー豆腐どん ヨーグルト たまごスープ	ヨーグルト ぶたひきにく とうふ わかめ たまご	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ にら ねぎ たまねぎ	678	19.6	
23 木	ごはん にくじゃがコロッケ おひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご かつおぶし ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら しらたき こむぎこ なまばんこ さとう こんにやく	たまねぎ にんじん こまつ もやし だいこん ねぎ	620	23.4	
24 金	<北区食材メニュー> きのこペペロンチーノ のむヨーグルト やきにくサラダ たきのがわごぼうのブラウニー	のむヨーグルト ベーコン ぶたにく わかめ たまご	スパゲティ あぶら オリーブオイル こむぎこ さとう しろいりごま バター チョコレート	にんにく しめじ えのきたけ ほししいたけ たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ にんじん ごぼう パナナ レモン	638	19.9	全国学校給食週間①
27 月	<昭和60年の給食> ピピンパ わかめスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく わかめ	こめ さとう こまあぶら くろいりごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう パナナ	631	23.2	全国学校給食週間②
28 火	<明治22年 最初の給食> ごはん あじのり やしざかな そくせきづけ みそしる	ぎゅうにゅう あじのり さけ	こめ こまあぶら じゃがいも	かぶ きゅうり きゃべつ しょうが こまつな	609	32.3	全国学校給食週間③
29 水	<昭和39年の給食> あげぱん ポトフ パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	コッパン あぶら グラニューとう はるさめ じゃがいも こまあぶら さとう しろいりごま	にんにく セロリ たまねぎ にんじん はくさい もやし きゅうり	644	19.4	全国学校給食週間④
30 木	<北区特殊な野都心中国北京市西城区> ジャージャーめん ふかひれふうスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく いとかなてん たまご	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ えのきたけ きくらげ	614	23.6	全国学校給食週間⑤
31 金	カレーライス にゅうさんきんいんりょう こんさいサラダ	にゅうさんきんいんりょう とりにく こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さつまいも マヨネーズ しろすりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり れんこん れいとうホールコーン	695	15.7	
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		633.6 22.2

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。  
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

