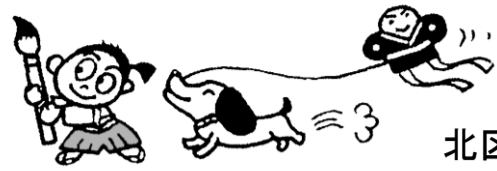


[1月 献立表]



2024年 1月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
9 火	ハヤシライス パリパリハニーサラダ ななくさスープ	○	★・牛乳、豚肉、鶏むね肉	・米、米粒麦、サラダ油、★・小麦粉、揚げ油、★・ワンタンの皮、はちみつ	・にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン汁、かぶ はくさい 春の七草 だいこん	702 kcal 22.6 g 27.8 g 2.5 g	春の七草
10 水	むぎごはん とりのてりやき はくさいのおかかあえ さつまいものみそしる	○	★・牛乳、鶏もも肉、糸けずり節、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖、さつまいも	・えのきたけ、たまねぎ はくさい こまつな	589 kcal 22.8 g 16.2 g 1.9 g	
11 木	おやこどん きりぼしだいこんに おしるこ	○	★・牛乳、鶏もも肉、★・鶏卵、油揚げ、あずき	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぷん、白玉粉	・にんじん、たまねぎ、切干大根、グリーンピース、しいたけ、さやいんげん	708 kcal 28.7 g 18.0 g 1.7 g	鏡開き
12 金	カレーなんばん さといもとあつあげのそぼろに くだもの	○	★・牛乳、豚肉、かまぼこ、豚ひき肉、生揚げ	★・うどん、サラダ油、砂糖、でんぷん、揚げ油 さといも	・にんじん、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん いよかん	610 kcal 24.5 g 24.1 g 3.0 g	
15 月	ふたとゴボウのピラフ とりにくのケチャップいため キャベツのサラダ コーンチャウダー	○	★・牛乳、豚肉、鶏もも肉、ツナオイル漬け、ベーコン、豆乳クリーム	・米、米粒麦、サラダ油、でんぷん、揚げ油、砂糖、じゃがいも、★・小麦粉、豆乳バター	・しょうが、しめじ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、キャベツ、コーン、クリームコーン	712 kcal 25.8 g 25.1 g 2.9 g	
16 火	ふたどん ごもくきんぴら えのきのみそしる	○	★・牛乳、豚肉、さつま揚げ、わかめ、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、こんにやく、糸こんにやく	・たまねぎ、ねぎ、たけのこ、ごぼう、れんこん、さやいんげん、にんじん、えのきたけ こまつな	631 kcal 25.2 g 15.7 g 2.7 g	
17 水	しょうゆラーメン ジャーマンポテト くだもの	○	★・牛乳、豚肉、ベーコン	★・中華めん、サラダ油、でんぷん、ごま油、じゃがいも	・にんにく、しょうが、にんじん、にら、もやし、たまねぎ はくさい みかん	638 kcal 24.5 g 23.6 g 3.4 g	
18 木	むぎごはん さばのソースに かんぶついっぱいサラダ はくさいのみそしる	○	★・牛乳、さば、ひじき、わかめ、ツナオイル漬け、油揚げ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖、でんぷん、白いりごま	・しょうが、切干大根、きゅうり、えのきたけ はくさい	569 kcal 23.8 g 16.9 g 2.5 g	
19 金	むぎごはん ★じぶに べろべろ	○	★・牛乳、鶏もも肉、粉寒天、★・鶏卵	・米、米粒麦、でんぷん、こんにやく、★・すだれふ、砂糖	・たけのこ、にんじん、たまねぎ だいこん こまつな	601 kcal 23.0 g 16.7 g 1.8 g	岩淵小の大根
22 月	カレーライス ふゆやさいのスープ あおのりビーンズ	○	★・牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、あおのり	・米、米粒麦、サラダ油、揚げ油、じゃがいも、★・小麦粉、豆乳バター、でんぷん	・たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー だいこん はくさい	681 kcal 24.3 g 26.8 g 2.3 g	カレー ライスの日
23 火	むぎごはん とりにくのネギソース かいそうサラダ かぶのみそしる	○	★・牛乳、鶏もも肉、海藻サラダ、わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、ごま油、砂糖、でんぷん、サラダ油、白いりごま	・ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ	567 kcal 22.9 g 20.9 g 2.1 g	
24 水	きゅうしょくきねんびおにぎり さけのしおやき こまつなともやしのおひたし すいとんじる	○	★・牛乳、手巻き用のり、さけ、豚肉	・米、砂糖、★・小麦粉、でんぷん、サラダ油、こんにやく	・梅干し(塩漬)、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ こまつな だいこん	565 kcal 26.0 g 12.6 g 2.2 g	
25 木	コッペパン・イチゴジャム くじらのたつたあげ せんぎりキャベツのサラダ ポタージュスープ	○	★・牛乳、くじら肉、いんげん豆、豆乳、豆乳クリーム	★・コッペパン、いちごジャム、揚げ油、砂糖、でんぷん、★・小麦粉、サラダ油、じゃがいも、豆乳バター	・しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、セロリー、たまねぎ、にんじん	620 kcal 30.7 g 21.6 g 2.5 g	全国学校給食週間
26 金	せんじゆねぎのやきとりどん とうきょうとのこまつなごまあえ かめいどだいこん	○	★・牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぷん、白すりごま	・しょうが、ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、にんじん だいこん こまつな	594 kcal 26.8 g 15.5 g 2.3 g	
29 月	むかしながらのあげパン キャベツのカレーサラダ ワンタンスープ	○	★・牛乳、豚ひき肉、豚肉	・揚げ油、★・コッペパン、グラニュー糖、サラダ油、砂糖、★・ワンタンの皮、ごま油	・キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、レモン汁、しょうが、もやし、 こまつな	555 kcal 17.9 g 26.4 g 2.8 g	
30 火	キムチチャーハン さばのサラダ トックスープ	○	★・牛乳、豚肉、さば(水煮)、鶏むね肉	・米、米粒麦、サラダ油、白いりごま、砂糖、ごま油、トック	・にんじん、はくさいのキムチ漬け、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、たまねぎ、にら、しいたけ だいこん こまつな	617 kcal 24.5 g 20.5 g 2.2 g	
31 水	むぎごはん にくだんごのあまずあんかけ チンゲンサイのちゅうかあえ とうにゅうかんてんポンチ	○	★・牛乳、豚ひき肉、おから、木綿豆腐、★・鶏卵、粉寒天、豆乳クリーム	・米、米粒麦、揚げ油、でんぷん、サラダ油、砂糖、ごま油、白いりごま	・たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、★・パイン(缶)、みかん(缶)	730 kcal 25.8 g 24.8 g 1.6 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★(○) で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

☆アレルギーが出やすい食材☆

さといも・りんご

☆たまにしか出ない食材☆

いよかん・すだれふ・くじら・梅干し

上記の他にも、食材の欄をチェックしていただき、食べたことがない食材や、食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。

【岩淵小産の野菜が給食に登場！】

緑のボランティアのみなさんが、岩淵小学校の畑に大根を植えてくれました。順調に生育中で1・2年生が観察しています。1月中旬に収穫が出来る予定です。1・2年生が収穫して、1月19日には岩淵小で採れた大根を使用する予定です。

