

1月 献立表



2024年 1月

北区立十条小学校

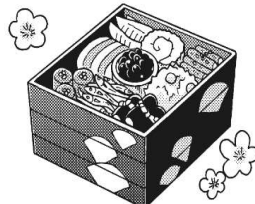
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考			
9 火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ みかんゼリー	○	鶏肉、大豆 木綿豆腐 赤みそ、八丁みそ	★牛乳 粉寒天	にんにく、しょうが 玉葱、たけのこ 干し椎茸、ねぎ キャベツ、きゅうり オレンジジュース	米、米粒麦 三温糖、上白糖 でんぷん 緑豆はるさめ	613 kcal 21.7 g 17.0 g 2.3 g			
10 水	コッペパン おみくじコロッケ カレーシチュー	○	鶏肉、たまご うずら卵水煮 ★ウィンナー たこ	★牛乳、干ひじき ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんにく 玉葱 マッシュルーム	★コッペパン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉、パン粉	★バター	697 kcal 25.2 g 32.4 g 2.9 g		
11 木	みぞ煮込みうどん ごま和え おしるこ	○	鶏肉、油揚げ 白みそ、赤みそ 押し豆腐、あずき	★牛乳 わかめ	にんにく ごまつな	冷凍細うどん 三温糖 白玉粉、上新粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	650 kcal 27.0 g 17.3 g 2.6 g	鏡開き	
12 金	ごはん(北海道産ゆめぴりか) 鮭のちゃんちゃん焼き いも団子汁 スイーツスプリング	○	生サケ 白みそ 油揚げ	★牛乳 わかめ	ピーマン にんにく	キャベツ、玉葱 しめじ、だいこん 干し椎茸、ねぎ ★スイーツスプリング	米(ゆめぴりか) 三温糖 じゃがいも でんぷん	マーガリン(乳不使用)	570 kcal 26.2 g 13.3 g 2.2 g	郷土料理 「北海道」
15 月	ごはん エコふりかけ 豆腐のからし焼き レモン和え	○	花かつお節 木綿豆腐 ★豚肉	★牛乳 あおのり	にんにく、しょうが 玉葱、ねぎ、きゅうり キャベツ、もやし ホールコーン、レモン汁	米、上白糖 糸こんにゃく 三温糖、はちみつ	白いりごま サラダ油	638 kcal 25.5 g 25.0 g 2.3 g	SDGs 献立	
16 火	ごはん 白身魚の千りソース ナムル 中華風コーンスープ	○	メルルーサ 鶏肉、たまご	★牛乳 わかめ	ホールトマト にんにく、ごまつな	米、でんぷん 上白糖、三温糖	サラダ油、ごま油 白いりごま	587 kcal 25.2 g 18.7 g 2.2 g		
17 水	きつねうどん お好み焼き 花みかん	○	鶏肉、油揚げ、いか ★豚肉、たまご 粉かつお 花かつお	★牛乳 わかめ あおのり	にんにく	干し椎茸、玉葱、ねぎ しょうが(甘酢漬) キャベツ、★みかん	三温糖、小麦粉 冷凍細うどん ながいも	サラダ油	585 kcal 28.1 g 20.4 g 2.6 g	リクエスト 給食
18 木	三色丼 じゃが芋とワカメのみぞ汁 はるか	○	たまご、鶏肉 油揚げ 白みそ、赤みそ	★牛乳 わかめ	ごまつな	玉葱 ★はるか	米、米粒麦 ごま油 じゃがいも	サラダ油 ごま油 白いりごま	591 kcal 25.5 g 20.6 g 2.2 g	
19 金	ザワークラウト・ホットドッグ アインツフ りんご	○	★ロングフランクフルト ★豚肉、鶏肉 いんげん豆	★牛乳	にんにく	キャベツ、玉葱 セロリー、★りんご マッシュルーム	★コッペパン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	647 kcal 24.0 g 34.3 g 2.9 g	ドイツ料理
22 月	カレーライス 海藻サラダ 天草オレンジ	シ ョ ア	鶏肉 キャベツ	★ジョア(ブレーン) 海藻サラダ(乾燥)	にんにく	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり、ホールコーン ★天草オレンジ	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、三温糖	サラダ油、ごま油 マーガリン(乳不使用) 白いりごま 白すりごま	609 kcal 18.8 g 15.4 g 2.6 g	カレーの日
23 火	わかめごはん いも煮 元気サラダ	○	鶏肉、生揚げ 白みそ、赤みそ ★ハム、花かつお	★牛乳 炊きこみわかめ 刻み昆布	にんにく さやいんげん	にんにく、しょうが 干し椎茸、ごぼう だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり ホールコーン	米、三温糖 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油	590 kcal 24.6 g 19.1 g 2.5 g	東京都産
24 水	スパゲティミートソース 糸寒天のサラダ 八丈島のフルーツレモンケーキ	○	大豆、鶏肉 たまご、豆乳	★牛乳 ★粉チーズ 糸寒天	にんにく ホールトマト	にんにく、しょうが 玉葱、セロリー、きゅうり マッシュルーム キャベツ、ホールコーン ★フルーツレモン	スパゲッティ 小麦粉、はちみつ 三温糖、上白糖	オリーブ油 サラダ油、ごま油 白いりごま 白すりごま マーガリン(乳不使用)	676 kcal 26.5 g 22.2 g 2.9 g	特B 学校給食週間① 「地産地消」
25 木	おにぎり 鮭の塩焼き 即席漬け もっちもちすいとん汁 きなこ揚げパン	○	塩ざけ、鶏肉 油揚げ	★牛乳 焼きのり、塩昆布	にんにく	きゅうり、キャベツ はくさい、ねぎ	米、さつまいも 小麦粉	白いりごま サラダ油	576 kcal 27.1 g 17.7 g 2.7 g	学校給食週間② 「明治の給食」
26 金	豚汁 フルーツヨーグルト	○	きな粉、★豚肉 木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳 ★ヨーグルト	にんにく	ごぼう、干し椎茸 だいこん、ねぎ ★みかん缶、もも缶 ★バナナ	★コッペパン 三温糖、はちみつ 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま油	579 kcal 20.6 g 24.8 g 2.1 g	学校給食週間③ 「昭和の給食」
29 月	きんぴらチャーハン ワンタンスープ おかしなお菓子な目玉焼き	○	★豚肉 鶏肉	★牛乳、★カルピス ちりめん、わかめ 粉寒天	にんにく にら	にんにく、しょうが はくさい、はくさい しめじ、ねぎ、もも缶	米、米粒麦 乾しワタタン 上白糖	サラダ油 白いりごま	634 kcal 19.5 g 20.1 g 2.5 g	学校給食週間④ 「平成の給食」 「地産地消」
30 火	親子うどん ツナとほうれん草のサラダ あしたばパウダー	○	鶏肉、かまぼこ たまご、ツナ 押し豆腐、きな粉	★牛乳	にんにく 糸みつば ほうれん草 あしたばパウダー	玉葱、干し椎茸、 干青ねぎ、きゅうり キャベツ ホールコーン	冷凍細うどん 上新粉、白玉粉 三温糖	サラダ油	588 kcal 26.7 g 15.7 g 2.5 g	学校給食週間⑤ 「地産地消」
31 水	黒砂糖パン ポークビーンズ フルーツパンチ	○	いんげんまめ 大豆 ★豚肉、鶏肉	★牛乳	にんにく	にんにく、しょうが 玉葱、グリーンピース もも缶、みかん缶 ★バナナ、★りんご レモン汁	★黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉、上白糖	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	591 kcal 22.3 g 18.5 g 2.0 g	リクエスト給食 5年生 社会科見学

おせち料理の意味や込められた願い



正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。 	数の子 にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて耕作になったことから、五穀豊穡を願っています。 	えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。
こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。 	きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。