

寒さに負けない体を  
作ろう

# 1月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1種肝- たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	わかめごはん	○	まつかぜやき こうはくなます みそけんちん	たきこみわかめ、牛乳、とり、 とうふ、みそ、あおのり、とうふ	こめ、むぎ、パンこ、さとう、 あぶら、さといも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、 だいこん、ゆず、ねぎ、しいたけ	576 kcal 27.5 g 18.7 g 2.5 g
10 水	おやこどん	○	いなかじる りんご	とり、たまご、牛乳、なまあげ、みそ	こめ、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、だいこん、こまつな、 りんご	579 kcal 23.0 g 16.6 g 2.3 g
11 木	ごはん	○	なまあげのみそいため いもっこじる	のり、牛乳、とり、なまあげ、みそ、 ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、 さといも、しらたき	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、 にんじん、チンゲンツァイ、しいたけ、 にんにく、しょうが、まいたけ、ねぎ	612 kcal 26.2 g 21.7 g 2.5 g
12 金	あげパン	○	カラフルサラダ にくだんごとはくさいのスープ	きなこ、牛乳、だいす、とり、とうふ	ショートニングパン、あぶら、 すりごま、さとう、じゃがいも、 でんぷん、はるさめ	きゅうり、とうもろこし、ピーマン、 たまねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ、 はくさい、ふなしめじ、こまつな	617 kcal 21.7 g 28.8 g 2.7 g
15 月	ごはん じゃこあおのりのふりかけ	○	さかなのバーベキューやき ごまあえ どさんこじる	ちりめん、けすりぶし、あおのり、牛乳、 ナガメバル、とり、とうふ、わかめ、 みそ	こめ、いりごま、あぶら、すりごま、 さとう、じゃがいも、バター	しょうが、レモン、たまねぎ、りんご、 はくさい、こまつな、にんじん、もやし、 とうもろこし	581 kcal 28.7 g 19.1 g 2.6 g
16 火	とんじるうどん	○	ちくわいりごまあえ ゼリーいりフルーツポンチ	ぶたにく、とうふ、みそ、牛乳、ちくわ、 かんてん	うどん、あぶら、さといも、すりごま、 さとう	ごぼう、はくさい、だいこん、にんじん、 ねぎ、キャベツ、こまつな、もも、 ぶどうジュース、みかん、パイナップル	578 kcal 22.2 g 14.6 g 2.3 g
17 水	ツナそぼろどん <b>バースデー給食</b>	○	みそしる いよかん	ツナ、たまご、牛乳、あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、 いよかん	583 kcal 23.5 g 21.4 g 2.1 g
1月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
18 木	カレーピラフ	○	さかなのポテトやき たまごスープ	ぶたにく、だいす、牛乳、メルルーサ、 調理用牛乳、ベーコン、たまご	こめ、じゃがいも、さとう、マヨネーズ、 あぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 とうもろこし、にんにく、しょうが、 パセリ、ふなしめじ、こまつな	589 kcal 28.2 g 19.3 g 2.6 g
19 金	チーズいりコロッケパン	○	ABCスープ スイートスプリング	サラダチーズ、牛乳、とり	まるパン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、マカロニ	にんじん、たまねぎ、セロリー、 こまつな、スイートスプリング	587 kcal 21.3 g 21.7 g 3.3 g
22 月	モリモリモやしどん	○	みそしる いもようかん	とり、だいす、牛乳、あぶらあげ、 みそ、かんてん	こめ、むぎ、さとう、いりごま、 さつまいも	もやし、にんじん、にんにく、ねぎ、 はくさい、こまつな	582 kcal 22.3 g 15.6 g 2.2 g
23 火	ごはん	○	さばのみそに おひたし けんちんじる	牛乳、さば、みそ、ちりめん、とうふ	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、 こまつな、ごぼう、だいこん、しいたけ	568 kcal 27.1 g 17.0 g 2.6 g
24 水	<b>昔の給食 米飯給食</b> カレーライス	○	フレンチサラダ はるか	とり、牛乳	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、はるか	585 kcal 17.3 g 18.8 g 2.2 g
25 木	<b>郷土料理 長野県</b> のざわなじゃこごはん	○	さんぞくやき おおびらじる アップルゼリー	ちりめん、牛乳、とり、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、いりごま、でんぷん、 こむぎこ、こんにゃく、じゃがいも、 さとう	のざわなづけ、しょうが、にんにく、 ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、 こまつな、りんごジュース	595 kcal 21.7 g 20.3 g 2.3 g
26 金	<b>世界の料理 フィンランド</b> くろざとうパン	○	マカロニとひきにくのオープンやき やさいスープ	牛乳、とり、だいす、たまご、 調理用牛乳、ピザチーズ、とり	くろざとうパン、マカロニ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ふなしめじ、 パセリ、キャベツ、とうもろこし	628 kcal 28.8 g 23.0 g 2.7 g
29 月	<b>フックメニュー</b> スパゲティミートソース	○	りっちゃんのサラダ ほんかん	ぶたにく、だいす、チーズ、牛乳、ハム、 こんぶ、けすりぶし	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、セロリー、 たまねぎ、ふなしめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 ミニトマト、ほんかん	598 kcal 25.1 g 18.8 g 1.8 g
30 火	<b>郷土料理 東京都</b> ぶかがわめし	○	きびなごのからあげ こまつなのあえもの さつまじる	あぶらあげ、あさり、のり、牛乳、 きびなご、みそ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 でんぷん、さつまいも	ごぼう、にんじん、しょうが、レモン、 こまつな、もやし、はくさい、だいこん、 ふなしめじ、ねぎ	581 kcal 26.3 g 16.6 g 2.8 g
31 水	ごはん	○	さけのてりやき こんぶといものきんぴら ごじる	牛乳、サケ、ちくわ、こんぶ、ぶたにく、 だいす、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、 さとう	ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	571 kcal 31.1 g 17.4 g 2.4 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。