

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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	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、とりにく、 とうふ、みそ、あおのり	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、 だいこん、ゆず、ごぼう、ねぎ、しいたけ	577 kcal 27.2 g 19.0 g 2.5 g
9木	ごはん	○	さばのみそに おひたし のっぺいじる	牛乳、さば、みそ、ちりめん、 とりにく、なまあげ	こめ、さとう、こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、キャベツ、 こまつな、しいたけ、だいこん、ねぎ	570 kcal 28.7 g 17.3 g 2.6 g
10金	<b>鏡開き</b> こぎつねずし	○	やきししゃも しらたまそうじ	とりにく、あぶら、のり、牛乳、 ししゃも、とりにく、なると	こめ、さとう、いりごま、さといも、 しらたまこ、しょうしんこ	にんじん、しいたけ、しょうが、 だいこん、こまつな	627 kcal 25.8 g 20.5 g 2.4 g
14火	ごはん	○	ぶたにくのんにくねぎみそやき やさしいソテー みそしる	牛乳、ぶたにく、みそ、なまあげ	こめ、あぶら、じゃがいも	にんにく、ねぎ、キャベツ、 チンゲンツァイ、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、こまつな	580 kcal 24.3 g 20.2 g 2.1 g
15水	ぶどうパン	○	えびいりマカロニグラタン ジュリエンスープ	牛乳、とりにく、えび、しろはなまめ、 調理用牛乳、なまクリーム、 ピザチーズ、ベーコン	ぶどうパン、マカロニ、あぶら、 こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 パセリ、キャベツ、セロリー、 さやえんどう	637 kcal 28.6 g 26.5 g 2.8 g
16木	しおラーメン	○	やさしいチップス あんにとろろ	とりにく、わかめ、うすらたまご、 牛乳、調理用牛乳、かんでん	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、 さつまいも、さとう	メンマ、キャベツ、ねぎ、こまつな、 とうもろこし、にんじん、ごぼう、 みかん、パイナップル、もも	605 kcal 21.6 g 21.0 g 2.3 g
17金	ツナそぼろどん	○	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	αまい、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
20月	やきにくチャーハン	○	ちゅうかふうツナポテト キャベツとにくだんごのスープ	ぶたにく、牛乳、ツナ、とうふ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら、いりごま、でんぶ	にんにく、しょうが、にんじん、にら、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、だいこん、もやし、 はくさい、しいたけ	578 kcal 24.6 g 19.3 g 2.6 g
21火	コロケパン	○	たまごスープ スイーツスプリング	しろはなまめ、牛乳、ベーコン、たまご	まるパン、あぶら、じゃがいも、 かんそうマッシュポテト、こむぎこ、 パンこ、あぶら、でんぶ	にんじん、たまねぎ、パセリ、 スイーツスプリング	639 kcal 23.1 g 24.5 g 2.8 g
22水	ひじきごはん <b>パースティ給食</b>	○	さかなのなんばんづけ こじる	ひじき、とりにく、だいす、あぶらあげ、 牛乳、メルルルサ、とうふ、みそ	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、 こむぎこ、でんぶ、さといも	にんじん、さやいんげん、 こまつな、ねぎ	611 kcal 30.4 g 22.0 g 2.8 g
1月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
23木	カルシウムトースト	○	ミネストローネ コーンポテト	ちりめん、ピザチーズ、あおのり、 牛乳、ベーコン、だいす、チーズ	むえんしょくパン、あぶら、マカロニ、 じゃがいも、マーガリン	にんにく、たまねぎ、セロリー、 キャベツ、トマト、パセリ、 とうもろこし	597 kcal 24.3 g 31.2 g 2.3 g
24金	<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	とりにく、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
27月	<b>郷土料理 北海道</b> むぎごはん	○	さげのちゃんちゃんやき とうふときのこのとろみじる ぼんかん	牛乳、サケ、みそ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、あぶら、バター、 でんぶ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 ぶなしめじ、とうもろこし、 えのきたけ、なめこ、しいたけ、ねぎ、 こまつな、ぼんかん	563 kcal 29.5 g 15.6 g 2.6 g
28火	<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 りんご	ぶたにく、だいす、チーズ、牛乳、ハム、 こんぶ、けずりぶし	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、ぶなしめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 ミニトマト、りんご	606 kcal 24.7 g 18.8 g 1.8 g
29水	<b>世界の料理</b> コロンビア アロス・コン・ポヨ	○	アヒアコ トゥティフルーティ	とりにく、牛乳、調理用牛乳、 なまクリーム	こめ、あぶら、マーガリン、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、とうもろこし、みかん、 パイナップル、もも、バナナ、 オレンジジュース	559 kcal 17.2 g 15.3 g 1.9 g
30木	<b>郷土料理 東京都</b> がんそぶかわけめし	○	こまつなのからしあえ てづくりかみなりおこし	あさり、あぶらあげ、みそ、牛乳、 ちりめん、だいす	こめ、さとう、あぶら、いりごま、 みずあめ	にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、 こまつな	550 kcal 19.6 g 14.5 g 2.5 g
31金	むぎごはん てづくりふりかけ	○	てづくりさつまいも ごまあえ みそしる	ちりめん、けずり、牛乳、たらすりみ、 みそ、あぶらあげ、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、いりごま、さとう、 でんぶ、あぶら、すりごま	ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、 はくさい、こまつな、もやし、 えのきたけ	606 kcal 29.9 g 19.5 g 2.3 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。