

1月こんだてひょう

家庭数配布

ひ に ち	び ょう	こんだて	ち やく の も と あか	ねつ ちから の も と きいろ	からだ ちようじ の も と みどり	行事・ひとくちメモ	1人 分 (kcal)	
9	木	七草うどん 鯖のねぎみそかけ 三色なます 白玉ぜんざい	とり肉, 油揚げ, 蒸しか まぼこ, 牛乳, サバ, 小 豆, とうふ	うどん, ごま油, さと う, ごま, 水あめ, 白玉 粉	しいたけ, にんじん, か ぶ, はくさい, こまつな, せり, ねぎ, だいこん, きゅうり	給食開始 七草 七草うどんにはかぶやせり, だい こんなどの春の七草を入れてい ます。	570	
10	金	フレンチトースト ひじきサラダ ホワイトシチュー いちご	たまご, 牛乳, 豆乳, ま ぐろ缶, ひじき, とり 肉, 粉チーズ, 生クリー ム	食パン, さとう, バ ター, しらたき, ごま 油, ごま油, じゃがい も, 小麦粉	にんじん, もやし, キャ ベツ, たまねぎ, こまつ な, いちご		634	
14	火	小松菜とツナの スパゲティ	ベーコン, まぐろ缶, 牛 乳, ちりめんじゃこ, と うふ, たまご	スパゲッティ, オリー ブ油, アーモンド, 油, さとう, ごま油, バ ター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, エリンギ, こまつな, だ いこん, もやし, はくさ い		583	
15	水	カレーライス かいそうサラダ 二色寒天	牛乳, とり肉, ちくわ, わかめ, 粉寒天	米, 麦, 油, じゃがい も, 小麦粉, はるさめ, ごま油, さとう, ごま	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, みか んジュース, みかん缶, ぶど うジュース	区内研究日 4時間授業	622	
16	木	ごはん サケの幽庵焼き 小松菜とツナのサラダ 豚汁 りんご	牛乳, マス, まぐろ缶, 大豆, 豚肉, 油揚げ, と うふ	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも, こんにゃ く	キャベツ, こまつな, に んじん, ホールン, たまね ぎ, レモン, ごぼう, だい こん, ねぎ, りんご		583	
17	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 もやしのサラダ 春雨スープ オレンジ	豚肉, とうふ, 牛乳, と り肉	米, 麦, 油, さとう, か たくり粉, ごま油, ご ま, はるさめ	しいたけ, にんじん, た けのこ, はくさい, こまつ な, もやし, たまねぎ, オレンジ	研究授業1-2 1-2以外4時間授業	570	
20	月	ごまごはん メルルーサののりあんかけ 小松菜とえのきの煮浸し 豆腐汁 バナナ	しらす干し, 牛乳, メル ルーサ, もみのり, 油揚 げ, とり肉, 生揚げ	米, 麦, ごま, かたくり 粉, 油, さとう	まいたけ, キャベツ, こ まつな, にんじん, えの きたけ, ねぎ, だいこん, かぶ, しいたけ, バナナ		539	
21	火	ごはん じゃこのみつがらめ 松風焼き じゃがいもとツナのサラダ きのこ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 大豆, たまご, ま ぐろ缶, 油揚げ	米, 麦, 水あめ, ごま, パ ン粉, さとう, かたくり 粉, じゃがいも, 油, さ とも, こんにゃく	ねぎ, しいたけ, にんじ ん, きゅうり, ホールン, た まねぎ, だいこん, なめ こ, えのきたけ, こまつ な	松風焼き 「松風焼き」は、表面にだけケシの実 をまぶし、裏には何も無い状態のも のであることから「裏のない、隠し事 のない正直な生き方ができるように」と いう意味が込められています。	637	
22	水	黒砂糖パン (いちごジャム)	マンハッタンクラムチャウダー 大根サラダ はるか	牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, あさり, 大豆, 粉チーズ, まぐろ 缶	黒砂糖パン, オリー ブ油, 油, 小麦粉, シェル マカロニ, さとう, アーモンド	いちごジャム, にんじ ん, たまねぎ, トマト缶, だいこん, キャベツ, きゅうり, ブロッコ リー, はるか		573
23	木	ごはん レバーさつまいものだれ かいそうサラダ 中か風なめこスープ	牛乳, レバー, ハム, 豚 肉, わかめ, たまご	米, 麦, かたくり粉, 油, さつまいも, さとう, 油, ごま油, ごま, じゃが いも	キャベツ, きゅうり, に んじん, たまねぎ, なめ こ, こまつな		558	
24	金	ごはん のりひじき佃煮 イカのフライ ツナと豆のサラダ 卵スープ	牛乳, のり, ひじき, イ カ, たまご, 大豆, まぐ ろ缶, とり肉, とうふ	米, 麦, さとう, 油, 小麦 粉, パン粉, オリーブ 油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, ホールン, こまつな, たまねぎ, ねぎ, しいた け	<学校給食週間24日 ~30日> 30日まで学校給食を開始した 記念として学校給食週間メ ニューを提供します。	629	
27	月	きなこ揚げパン パリパリかいそうサラダ トマトシチュー	牛乳, きな粉, ハム, 豚 肉, わかめ, とり肉, 白 いんげん豆	油, コッパパン, さとう, ごま油, ワンタンの皮, じゃがいも, 小麦粉	キャベツ, もやし, にん じん, たまねぎ, エリン ギ, トマト缶, グリン ピース	米粉パン 食料自給率が高い米粉を使用したパ ンを使用し、昔ながらのコッペパンの 揚げパンを提供します。	581	
28	火	コナムル(韓国) ヤンニョムチキン(韓国) 小松菜のハリのりサラダ(韓国) トック入りスープ(韓国)	牛乳, 豚肉, とり肉, も みのり, たまご	米, 麦, ごま油, 油, さ とう, かたくり粉, 小麦 粉, トック	大豆もやし, こまつな, ねぎ, 切干しだいこん, もやし, にんじん, たま ねぎ, ほんしめじ, はく さい	世界の料理 韓国 トックは「汁物のモチ」という意味があ り、日本のもちと違い、うるち米で作ら れています。粘りや伸びは少なく歯 切れがよく、煮込み料理や鍋料理に 加えても、煮崩れしにくいことが特徴	648	
29	水	ごはん むろあじのメンチカツ 小松菜のおろし煮びたし あしたぼうどん入り具だくさん汁	牛乳, あじミンチ, たま ご, 牛乳, ひじき, 油揚 げ, おかか, とり肉	米, 麦, パン粉, 小麦粉, 油, さとう, 干しうどん	たまねぎ, こまつな, も やし, にんじん, だいこ ん, しいたけ, ねぎ	ちさちしゅう どうきょうと はちしゅうじま 地産地消 東京都 八丈島 八丈島でとれるムロアジをつかったメ ンチカツと江戸川区の特産でもあるこ まつなを使った献立です。※材料が確 保できない時はアジミンチを使用しま す。	589	
30	木	けいはん(鹿児島) ししゃもの石垣揚げ ねったぼ(鹿児島) もやしのごましょうゆ	とり肉, 牛乳, ししゃ も, きな粉, わかめ	米, 麦, 油, かたくり粉, 小麦粉, ごま, さつまい も, もち米, 白玉粉, さ とう, ごま油	しいたけ, にんじん, だ いこん, ねぎ, もやし, きゅうり, えのきたけ	郷土料理 鹿児島 “からいも”はさつまいものことです。 鹿児島ではさつまいもの生産が日本 一です。もち米と合わせてつぶしたあ とに丸めて作ります。	693	
31	金	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 磯の香ポテト 卵スープ ポンカン	牛乳, とうふ, たまご, 豆乳, あおのり, とり肉	米, 麦, 油, パン粉, さ とう, じゃがいも, ご ま, かたくり粉	たまねぎ, だいこん, に んじん, ねぎ, しいたけ, こまつな, ぼんかん		539	

・学校行事や食材費等の都合により、献立の変更がありますのでご了承ください。