



# 1月よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物)	デザート	おもな材料名			中学年 17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
						赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
10	水	○	ぎゅうにくと ごぼうのごはん <i>行事「人日の節句(7日)、 「鏡開き(11日)、小正月(15日)」</i>	ななくさじる	くりいり しらたま あずき	ぎゅうにく とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう とうふ あずき	こめ むぎ こんにゃく しらたまこ しょうしんこ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん はくさい かぶ せり なすな	629 kcal 20.4 g 18.5 g 1.8 g
11	木	○	<i>米粉給食</i> こめこのセルフ フィッシュバーガー	こめこマカロニいり フレンチサラダ ビーンズチャウダー		しろみざかな ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ハム ベーコン レンズまめ なまクリーム	こめこパン はちみつ こめこ オリーブあぶら エッグケア Mayo あぶら こめこパンこ じゃがいも こめこマカロニ	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり パプリカ にんにく たまねぎ パセリ	605 kcal 30.7 g 24.2 g 2.3 g
12	金	○	とうふとえびの チリソースどん	ちゅうかふうポテトサラダ ちゅうかふうたまごスープ	いちご	ぶたにく えび ツナ とりにく たまご	とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも さとう こま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり いちご	637 kcal 28.5 g 20.3 g 2.5 g
15	月	○	わかめごはん	さかなのいそべあげ きりほしだいこんのいために こまとうにゅうじる		たきこみわかめ ぎゅうにゅう あおのり あぶらあげ みそ	さかな ちくわ とうふ とうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ ねりこま	にんじん きりほしだいこん ほししいたけ さやいんげん えのきたけ だいこん はくさい こまつな	610 kcal 24.4 g 23.0 g 2.1 g
16	火	○	<i>1月生まれのおたんじょう日給食</i> シーフード スパゲティ	みそドレッシングサラダ	はるまき アップル パイ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	イカ みそ	スパゲティ あぶら オリーブあぶら こめこ さんおんとう こむぎこ じゃがいも はちみつ はるまきのかわ	パセリ セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり りんごかん りんご りんごジャム	656 kcal 26.0 g 22.3 g 1.7 g
17	水	○	<i>手作りパンの日</i> えだまめベーコンパン	クリームシチュー じゃこわかめサラダ		ベーコン とりにく なまクリーム ハム	ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ぎょうりきこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも バター こめこ こまあぶら	えだまめ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	597 kcal 25.9 g 26.2 g 2.2 g
18	木	○	ごはん	さかなのさいきょうみそやき やさいのあますあえ わかたまじる	でこぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	さかな たまご	こめ さとう こまあぶら こま	もやし にんじん キャベツ こまつな レモンじる たまねぎ でこぼん	568 kcal 26.7 g 20.3 g 1.9 g
19	金	○	<i>6年生の献立</i> ごはん	ぶたにくのしょうがやき さつまいものきんぴら とんじる	いよかん	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも こんにゃく こまあぶら こま さといも	にんにく しょうが れんこん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ いよかん たまねぎ	635 kcal 24.8 g 23.1 g 1.8 g
22	月	○	ピピンバ	じゃがいもとわかめのスープ	フルーツ ヨーグルト	たまご ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ ヨーグルト	さかな たまご	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう こま でんぶん じゃがいも はちみつ	にんにく にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ えのきたけ パインかん みかんかん ももかん りんごかん	624 kcal 24.6 g 20.1 g 1.8 g
23	火	○	ぶたにくと きのこのごはん	わかさぎのカレーあげ あおなとえのきのおひたし やさいのうまに	バナナ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう けずりぶし	あぶらあげ わかさぎ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら こんにゃく	たけのこ まいたけ しめじ しいたけ にんじん もやし さやいんげん ほししいたけ えのきたけ しょうが バナナ たまねぎ こまつな えだまめ	554 kcal 23.3 g 13.8 g 2.1 g
24	水	○	きなこあげパン	ポークビーンズ だいこんとじゃこのサラダ	りんご	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす わかめ ちりめんじゃこ		あぶら こめこパン さとう じゃがいも こむぎこ ザラメ こめこ こまあぶら	セロリ たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし きゅうり りんご	600 kcal 26.0 g 27.4 g 2.3 g
25	木	○	<i>6年生の献立&amp;郷土料理「東京都」</i> ふかがわめし	もんじゃ焼きふうたまごやき ごもくきんぴら ちゃんこじる		あさり とりにく のり あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおのり ちくわ けずりぶし たまご		こめ むぎ あぶら さんおんとう さとう こんにゃく こま こまあぶら	しょうが たけのこ にんじん ねぎ さやえんどう キャベツ ごぼう れんこん だいこん さやいんげん ほししいたけ はくさい こまつな	561 kcal 26.6 g 19.9 g 2.4 g
26	金	○	ごはん のりのつくだに	サケのしおやき あさづけ さつまじる	みかん	のり ぎゅうにゅう サク しおこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ みそ		こめ こんにゃく さとう さつまいも	はくさい きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん	569 kcal 27.0 g 17.3 g 2.1 g
29	月	○	<i>小松菜給食の日</i> こまつな カレーライス	いとかんてんサラダ	もちもち こまつな ドーナツ	ぶたにく ぎゅうにゅう いとかんてん ハム とうふ たまご とうにゅう		こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ はちみつ さんおんとう こまあぶら しらたまこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	673 kcal 22.4 g 19.3 g 2.0 g
30	火	○	<i>世界の料理「アルゼンチン」</i> セルフチョリパン	オニオンドレッシングサラダ アルゼンチンふうスープ (ロクロ)		ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン しろういんげん まめ ウィンナー		ソフトフランスパン パンこ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ セロリ にんにく パセリ レモンじる キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ とうもろこし	579 kcal 28.4 g 25.7 g 2.6 g
31	水	○	<i>6年生の献立</i> ごはん しらすふりかけ	あじフライ むげんにんじんピーマンサラダ はくさいとぶたバラのスープ	バナナ	しらす けずりぶし のり ぎゅうにゅう あじ ツナ ぶたにく だいす ウィンナー わかめ		こめ あぶら こま こむぎこ でんぶん エッグケア Mayo パンこ こまあぶら	もやし にんじん ピーマン パプリカ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ はくさい だいこん こまつな バナナ	692 kcal 28.6 g 26.8 g 2.3 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 1月 16回

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。各クラス2~3名の代表献立を12月~3月の給食で提供します。1月の3名の献立の紹介です。

1月19日(金)

6年1組 中村 心春 さん  
テーマ「あったかほかほか給食」

☆ポイント☆

寒がりの人でも、食べたら体がほかほか温まるメニューです。主菜の「豚肉のしょうが焼き」は免疫力アップ、「さつまいものきんぴら」は血糖値をあげることで体を温めます。温かい汁物の「豚汁」も、具だくさんで栄養満点です。しっかり食べて温まりましょう!



1月25日(木)

6年4組 福嶋 可奈恵 さん  
テーマ「東京都の郷土料理給食」

☆ポイント☆

私たちの郷土料理を、給食で紹介します。「深川めし」はあさりが入った炊き込みご飯です。卵焼きは、郷土料理「もんじゃ焼き」の味つけで作ります。きんぴらも、東京都の郷土料理です。汁物は、力士が食べる「ちゃんこ鍋」をアレンジしました。ぜひ、味わってください。



1月31日(水)

6年2組 袖山 颯斗 さん  
テーマ「受験応援給食」

☆ポイント☆

受験する6年生を応援するために考えた献立です。主菜のアジには、頭の動きを活性化させる栄養がたくさん含まれています。主食のご飯は、脳のエネルギー源となる炭水化物をしっかり含んでいます。受験生以外の皆さんも、毎日集中して学習できるよう、しっかり食べましょう。

