



令和6年1月給食予定献立表



江戸川区立第四葛西小学校 校長 永浜幹朗

日	主食	牛乳	おかず	デザート	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	ちからもちうどん	○	松風焼き 和風サラダ りんごとさつま芋の甘煮		うどん もち 砂糖 パン粉 ごま油 三温糖 さつま芋	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 おから みそ たまご わかめ しらす干し	大根 ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ 人参 きゅうり りんご 干しぶどう	609 kcal 25.6 g 21.7 g 1.9 g
12 金	ホットドック ★アメリカ料理	○	スパイシーポテト コブサラダ 豆乳入りコーンチャウダー		コッペパン 油 三温糖 じゃが芋 米粉 マヨネーズ(卵なし)	ウインナー 牛乳 ハム ひよこ豆 チーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳 レンズ豆	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 セロリ コーン パセリ	622 kcal 25.6 g 31.7 g 2.9 g
15 月	ホタテご飯 ★小正月・青森メニュー	○	いかのチーズフライ はりはり漬け けのしる	みかん	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま じゃが芋 しらす	油揚げ ほたて貝 牛乳 いか 粉チーズ たまご 昆布 豚肉 高野豆腐 みそ	人参 切干大根 ブロccoli ごぼう 大根 ふき みかん	550 kcal 25.6 g 17.7 g 2.3 g
16 火	ガーリックチーズトースト	○	トマトビーンズ こまつなサラダ	ぼんかん	食パン オリブ油 油 マーガリン 小麦粉 三温糖	チーズ 牛乳 大豆 白いんげん豆 豚肉 まぐろ缶	にんにく パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ 小松菜 コーン ぼんかん	572 kcal 24.7 g 29.6 g 2.6 g
17 水	たこめし ★兵庫県メニュー	○	厚揚げのとりそぼろかけ フィッシュサラダ たまねぎのみそ汁		米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま 砂糖 じゃが芋	たこ 牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ メルルーサ 油揚げ わかめ	人参 にんにく 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 玉葱 えのき	573 kcal 28.1 g 20.9 g 2.4 g
18 木	ごはん わかめの炒め煮	○	わかさぎのフリッター 花野菜ソテー のっぺい汁		米 麦 ごま油 三温糖 小麦粉 油 里芋 でん粉	わかめ かつお節 牛乳 わかさぎ たまご ウインナー 鶏肉 豆腐 かまぼこ	玉葱 人参 ブロccoli カリフラワー キャベツ ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草	549 kcal 23.4 g 17.8 g 1.8 g
19 金	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き きのこ小松菜のサラダ 船場汁	はるか	米 麦 油 じゃが芋 三温糖	牛乳 豚肉 たまご 青のり かつお節 荳わかめ しらす 油揚げ サバ	キャベツ ねぎ 生姜 小松菜 もやし しめじ えのき 玉葱 大根 はるか	551 kcal 24.4 g 20.3 g 2.0 g
22 月	ごはん	○	冬のマーボー豆腐 もやしの中華和え	べったんごまだんご	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白玉粉 ごま	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳 ハム こしあん	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 玉葱 竹の子 大根 れんこん もやし キャベツ ブロccoli	592 kcal 22.9 g 20.2 g 1.7 g
23 火	じゃこチャーハン	○	レバーとポテトの マリアナソース 豆腐スープ	津のかがやき	米 麦 油 ラード でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま油	じゃこ 焼き豚 牛乳 豚レバー 豚肉 豆腐 もずく	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース 生姜 キャベツ もやし ねぎ 小松菜 つのががやき	547 kcal 23.5 g 16.9 g 2.2 g
24 水	おにぎり ★全国学校給食週間 1/24~1/30	○	さばのねぎみそ焼き 浅漬け 豚汁	みかん	米 ごま 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃが芋	かつお節 牛乳 サバ みそ 塩昆布 豚肉 豆腐	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ごぼう えのき 大根 小松菜 みかん	602 kcal 27.3 g 20.1 g 2.0 g
25 木	しお焼きそば	○	魚のびりからソース 春雨とじゃが芋のサラダ たまごスープ		中華麺 油 でん粉 三温糖 じゃが芋 春雨 ごま油 ごま	豚肉 青のり 牛乳 たら たまご	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし 豆苗 ねぎ きゅうり 干し椎茸	558 kcal 26.4 g 20.9 g 2.7 g
26 金	ごはん あさりのさっと煮 ★東京都メニュー	○	れんこん入りつくね焼 小松菜のおかか和え みそ汁	ネーブル	米 きび 砂糖 ごま油 パン粉 でん粉 じゃが芋	油揚げ あさり 牛乳 鶏肉 大豆 かつお節 わかめ みそ	人参 ごぼう 生姜 干し椎茸 玉葱 れんこん 小松菜 もやし キャベツ 大根 えのき ネーブル	557 kcal 25.7 g 16.6 g 1.9 g
29 月	白菜と豚肉の五目丼	○	わかたまサラダ	キャンディーポテト	米 麦 油 しらす 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油 さつま芋 バター アーモンド	豚肉 あさり イカ 牛乳 わかめ ハム たまご	生姜 干し椎茸 人参 玉葱 竹の子 白菜 もやし 小松菜	605 kcal 21.1 g 20.5 g 1.5 g
30 火	ハニーレモンサンド ★米粉パンメニュー	○	冬のシチュー だいこんこんサラダ	スイーツスプリング	米粉パン はちみつ 砂糖 バター 油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン オリブ油 三温糖	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	レモン 人参 玉葱 かぶ パセリ キャベツ 大根 コーン れんこん にんにく えのき エリンギ スイーツスプリング	586 kcal 22.2 g 28.1 g 2.4 g
31 水	ドライカレーライス	○	リヨネーズポテト	りんご寒天ポンチ	米 麦 油 パン粉 じゃが芋 バター 砂糖 三温糖	豚肉 牛乳 ベーコン 粉寒天	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト缶 ブロccoli りんごジュース パイン缶 みかん缶 りんご	609 kcal 20.5 g 16.7 g 1.5 g



食材の都合により、献立や献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

