

1月のきゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第五葛西小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>今年巳(へび)年!</p> <p>へびはたべるときに、えものを丸のみしますが、みなさんはよくかむことを意識して味わって食べましょう。</p> 		<p>8日</p> <p>始業式</p>	<p>9日 3学期給食開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・フレンチサラダ ・かぶのスープ ・オレンジ 	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そぼろひじきごはん ・さばのごまだれやき ・こまつなのおかかあえ ・かきたまじる
<p>血や肉をつくる赤のたべもの(牛にゅうは毎日つきます)</p>			<p>ぶた肉 レンズまめ 牛乳 ハム とり肉 大豆</p>	<p>とり肉 ひじき 牛乳 サバ おかか とうふ たまこ わかめ</p>
<p>ねつ ちから</p> <p>熱や力になる黄のたべもの</p>			<p>米 麦 油 さとう じゃがいも マーガリン 小麦粉</p>	<p>米 麦 油 さとう 三温糖 でん粉 ごま じゃがいも</p>
<p>からだの調子を整える緑のたべもの</p>			<p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし 小松菜 かぶ オレンジ</p>	<p>にんじん しょうが もやし きゃべつ きゅうり 小松菜 玉ねぎ だいこん</p>
<p>13日</p> 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりのたつたあげサンド ・ポテのにんにくいため ・わかめのごまだれサラダ ・パスタスープ 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぶりのつけやき ・れんこんのきんぴら ・とうふとはくさいのみそじる ・ぼんかん 	<p>16日 1月お誕生日給食</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・えびとあさりのクリームライス ・ひよこまめのサラダ ・フルーツポンチ 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・わかさぎのスパイシーあげ ・だいこんときゃべつのあえもの ・とんじる ・りんご
<p>成人の日</p>		<p>とりにく 牛乳 わかめ ベーコン レンズまめ</p>	<p>牛乳 ぶり さつまいも 油あげ とうふ みそ わかめ</p>	<p>牛乳 わかさぎ わかめ ぶた肉 油あげ とうふ みそ</p>
		<p>無塩丸パン 米粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま マカロニ</p>	<p>米 麦 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごま じゃがいも</p>	<p>米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま さとう こんにゃく じゃがいも</p>
		<p>しょうが きゃべつ にんにく コーン パセリ もやし だいこん にんじん 玉ねぎ セロリー えのき 小松菜</p>	<p>しょうが にんじん れんこん 小松菜 玉ねぎ はくさい ねぎ ぼんかん</p>	<p>きゃべつ だいこん にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 りんご</p>
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こめこパン ・いかとポテのケチャップあえ ・ツナサラダ ・こまつなクリームスープ 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・かつおこんぶくりかけ ・にくじゃが ・のっぺいじる ・みかん 	<p>22日 郷土料理「東京都」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふかがわめし ・たらのてんぷら ・キャベツのえどあまみそあえ ・ちゃんこじる 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・とりのてりやき ・もやしとあぶらあげのおひたし ・こじる ・ぼんかん 	<p>24日 全国学校給食週間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こまつなペペロンチーノ ・ツナポテオムレツ ・ジュリエンヌスープ ・バナナ
<p>牛乳 イカ ツナ ベーコン 豆乳</p>	<p>粉かつお 塩こんぶ 牛乳 ぶた肉 生あげ かまぼこ</p>	<p>とりにく あさり 油あげ のり 牛乳 たら みそ 生あげ</p>	<p>わかめ 牛乳 とりにく 油あげ おかか 豆乳 大豆 みそ</p>	<p>とりにく ベーコン 牛乳 ツナ たまご とうふ</p>
<p>米粉パン でん粉 油 じゃがいも さとう ごま マーガリン 小麦粉</p>	<p>米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 さといも こんにゃく でん粉</p>	<p>米 麦 三温糖 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも ごま油 ごま しらすたき</p>	<p>米 麦 はちみつ さとう 油 じゃがいも</p>	<p>スパゲッティ 油 さとう マヨネーズ じゃがいも</p>
<p>きゃべつ もやし にんじん コーン 玉ねぎ しめじ 小松菜</p>	<p>にんじん 玉ねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ 小松菜 みかん</p>	<p>しょうが にんじん にんにく 小松菜 もやし きゃべつ 玉ねぎ だいこん はくさい ごぼう えのき 干しいたけ ねぎ</p>	<p>小松菜 にんじん きゃべつ もやし ごぼう だいこん ねぎ ぼんかん</p>	<p>にんにく とうがらし 玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 きゃべつ バナナ</p>
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しくれに ・ししゃもフライ ・はくさいとこまつなのあえもの ・すりごまのみそじる 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まーぼーどうぶとん ・はるさめサラダ ・ちゅうかたまごスープ ・オレンジ 	<p>29日 手作りパン給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・てづくりキャロットパン ・ポークビーンズ ・オニオンサラダ 	<p>30日 みんなの給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・エコふりかけ ・いわしバーグ ・とうきょうとさん いとかんでんのあえもの ・えどがわくさん こまつなのすましじる 	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さけとたまごのチャーハン ・レバーのごまがらめ ・ワントンいりごもくスープ ・みかんいり きゅうにゅうかんでん
<p>牛肉 牛乳 ししゃも おかか 油あげ みそ</p>	<p>とうふ ぶた肉 みそ 牛乳 ハム とり肉 たまご</p>	<p>牛乳 ぶた肉 大豆 レンズまめ</p>	<p>あおのり 牛乳 いわし とりにく みそ 糸かんでん とうふ かまぼこ</p>	<p>たまご さけ 牛乳 ぶたレバー とりにく 粉かんでん 豆乳</p>
<p>米 麦 油 三温糖 小麦粉 マヨネーズ パン粉 じゃがいも こんにゃく ごま</p>	<p>米 麦 油 さとう でん粉 はるさめ ごま油 ごま</p>	<p>強力粉 さとう バター 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ごま</p>	<p>米 麦 さとう ごま マヨネーズ でん粉 油</p>	<p>油 米 麦 ラード でん粉 三温糖 ごま ワンタンの皮 ごま油 さとう</p>
<p>ごぼう しょうが パセリ はくさい 小松菜 にんじん もやし だいこん ねぎ みずな</p>	<p>玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ だいこん えのき 小松菜 オレンジ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし 小松菜</p>	<p>しょうが にんじん もやし きゃべつ 玉ねぎ だいこん 小松菜</p>	<p>しょうが 玉ねぎ ねぎ いらきくらげ にんじん だいこん たけのこ もやし はくさい えのき 小松菜 みかん缶</p>



「みんなの給食」とは

「みんなの給食」とは、給食を通してSDGsについて考える取り組みです。SDGsとは「持続可能な開発目標」を略した言葉で、17の目標があります。

例えば〈学校の給食〉では、

- ・栄養バランスを考えた献立の提供
- ★地産地消の推進★
- ・環境に配慮した洗剤の使用

〈給食の時間にみなさんができる取り組み〉としては、

- ・自分が食べきれぬ量を考え、食べる前に調整する
- ・食器を大切に使う
- ・給食からバランスのよい食事について学ぶ
- ・食べ残しがないようにお皿はきれいに返す

など、日常生活の中でもSDGsについて取り組める課題があります。



※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。