

日	曜	献立名		牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品
		主食	おかず・デザート					
10	水	七草ピラフ	わかさぎのチーズ焼き	○	【行事食】お正月が終わったら、春の七草を入れたおかゆで、疲れた胃腸を休ませよう。給食ではピラフで。	ベーコンと肉マス わかさぎ粉チーズ 牛乳 豆乳	マカリ 米 麦粉 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 じゃがいも	人参 ごぼう せり 大根の葉 きゅうり ホウレンソウ 玉ねぎ オレンジ
11	木	カレーうどん	ぎせい豆腐	○	【行事食】お正月に神様にお供えた鏡餅をいただく「鏡開き」にちなんで、白玉しるこです。	豚肉 とり肉 豆腐 卵 糸寒天 小豆	揚げ油 片栗粉 砂糖 冷凍うどん ごま 練りごま 白玉粉	揚げ コンク 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 干しいたけ もやし ホウレン
12	金	きび入りごはん	さめのマヨネーズ焼き	○	【季節の献立】冬においしい「大根」「ねぎ」「水菜」を入れたかきたま汁。汁にも冬野菜の栄養が溶け出ています。	さめ 大豆 ひじき 豚肉 卵	米 きび マヨネーズ ごま 揚げ油 じゃがいも コンヤク 片栗粉	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 水菜
15	月	ツナときのこの中華ごはん	ミニポテト春巻き	○	比較的新しい柑橘類の「はるか」は、日向夏の仲間です。見た目は酸っぱそうですが、酸味は少ない果物です。	卵 ひじき とり肉 豚肉 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 揚げ油 春巻きの皮 片栗粉	きくらげ えのき茸 しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ もやし コンク ねぎ 大根 はるか
16	火	麦ごはん	野菜たっぷりさつまあげ	○	【地産地消メニュー】SDGsの行動のうちのひとつである地産地消。江戸川区の自慢の小松菜を残さず食べよう。	たらすり身 じゃこ 豆腐 豚肉 生あげ みそ 卵	米 麦 片栗粉 砂糖 揚げ油 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根の葉 ホウレンソウ 小松菜 大根 みかん
17	水	冬野菜のカレーライス	茎わかめのサラダ	○	冬においしい野菜の小松菜、ブロッコリー、大根を加えに入れました。ミックスに思えますが、意外と大根も加えられています。	とり肉 小麦粉 粉チーズ 茎わかめ 粉寒天	米 麦 揚げ油 小麦粉 じゃがいも バター ごま ごま油 砂糖	揚げ コンク せり 人参 玉ねぎ りんご えのき茸 大根 ブロッコリー 小松菜 キャベツ きゅうり リンゴ ジュース みかん 缶 黄桃 缶 バイロ バナ
18	木	ツナピラフ	レバーのニンニクあげ	○	具だくさんのミックスは、1月の家庭料理。各家庭や季節、地方によって具は様々だそうです。	ツナ - 青大豆 卵 揚げ油 バター	揚げ油 米 麦 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コンク きゅうり 大根 ホウレンソウ せり ホールトマト 缶
19	金	照焼きポテチキドッグ	ブロッコリーのグリーンサラダ	○	米粉を使ったコッペパンに、照焼き味のとり肉と、じゃがいもをばさんで焼きました。ブロッコリーは冬野菜です。	とり肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	米粉 パン じゃがいも 揚げ油 砂糖 米	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり せり えのき茸 しめじ しいたけ りんご
22	月	いぶりがっこご飯	はたはたのから揚げ	○	【郷土料理】燻製した沢庵の「いぶりがっこ」と「だまこもち」は秋田県の郷土料理。ハタハタは原料のしよつもある有名。	卵 はたはた おかつ	米 麦 ごま油 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも	人参 大根 小ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 えのき茸 ねぎ 小松菜
23	火	ごはんきりざい	車心のフライ	○	【郷土料理】5年生がウインター・スクールで行く新潟県の郷土料理。汁物は、スカウターの白子を入れた漁師料理です。	納豆 油あげ たら みそ 豆腐 たら白子 豆乳	米 麦 ごま くるまふ 小麦粉 片栗粉 パン粉 揚げ油 砂糖	大根 野沢菜 人参 もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ 小松菜
24	水	手作りアップルパイロール	大豆のポークビーンズ	○	【季節の献立】西洋の言葉に「1日1個のりんごは医者いらず」とあるりんごを手作りに。デザートはみかんとハルの交配種。	豆乳 豆腐 豚肉 大豆 ツナ	砂糖 強力粉 小麦粉 砂糖 卵 揚げ油 じゃがいも マカリ	りんご 人参 玉ねぎ グリルベ キャベツ きゅうり せり パセリ スイートピー
25	木	麦ごはん	厚揚げの肉みそかけ	○	お豆腐をそのまま揚げたのが厚揚げ。一方、薄く切った揚げたのが薄揚げ。薄揚げは、ご存知、油揚げのこと。	生揚げ とり肉 みそ 豚肉 さつま揚げ 油あげ	米 麦 揚げ油 砂糖 片栗粉 ごま コンヤク じゃがいも ごま油	揚げ 干しいたけ えのき茸 ねぎ 唐辛子 人参 コンク 玉ねぎ 大根 しめじ 小松菜 みかん
26	金	深川めし	ムロアジのつくねやき	○	【郷土料理】皆さんが住んでいる東京にも郷土料理があります。江東区深川のあさりを使った炊き込みご飯。	油揚げ アジ 揚げ とり肉 おから みそ 豚肉 卵 豆腐 かつ	米 麦 揚げ油 砂糖 片栗粉 ごま	ごぼう 人参 小ねぎ 玉ねぎ 揚げ 大根 小松菜 えのき茸 ねぎ きんかん
29	月	きな粉あげパン	とり肉のハーブ焼き	○	25~30日は全国学校給食週間。みなさんおまちかねの揚げパン。昔は、揚げパンがおいしくなかったのが、揚げたそうす。	きな粉 とり肉 豚肉 粉寒天	揚げ油 パン粉 砂糖 小麦粉 パン粉 揚げ物の皮 ごま油	コンク パン粉 揚げ 干しいたけ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 オレンジジュース
30	火	塩むすび 菜飯むすび	さばのごまだれ焼き	○	学校給食週間に記念して、日本で初めて出された給食を再現したメニューに、汁ものとデザートを追加しました。	サバ 油あげ おかつ とり肉 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 揚げ油 じゃがいも	大根の葉 揚げ 人参 小松菜 もやし ごぼう かんぴょう みかん
31	水	五穀米のスープカレー	お魚マリネサラダ	○	まるで雪玉のように、ホロリとくずれぬかつは、給食室手作り。一人2個なので西小全部で2000個。	豚肉 あさり さめ きな粉	米 赤米 麦 きび あわ 揚げ油 片栗粉 砂糖 小麦粉 ごま	コンク 揚げ せり 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし

今月の平均：エネルギー⇒594kcal たんぱく質⇒25.5g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

※江戸川区の栄養計算システムの更新に伴い10月から、現時点でもっとも正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値による計算となり、エネルギーが低く算出される傾向があります。給食の内容や摂取量は今までと変更はありませんので、ご承知おきください。



1月の目標 食事の作法を守りましょう

- 正しい箸使いで食べましょう。
- 上手な食べ方をしましょう。



箸を正しく使えると、食べこぼしが少なくなり、食べる時間も短くできます。給食でも、お家でも箸を正しく持って、食事するようにしましょう。

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。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？

