

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	七草うどん 松風焼き 小松菜のおかかあえ 白玉ぜんざい	○	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 鶏ひき肉、豚ひき肉、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ、 おかか、小豆、絹ごし豆腐	冷凍うどん、 生パン粉（乳卵無）、三温糖、 白こま、さとう、白玉粉	干し椎茸、にんじん、かぶ（葉つき）、 葉だいこん、ねぎ、せり、しょうが、 キャベツ、こまつな、えのきたけ	589 kcal 31.6 g 20.3 g 2.1 g
13 火	ツナの炊き込みごはん 小魚の南蛮漬け 和風大根サラダ 白菜のみそ汁 りんご	○	飲用牛乳、油揚げ、ツナ、 にぎす、おかか、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 白こま、でん粉、ごま油	にんじん、ねぎ、だいこん、 きゅうり、はくさい、りんご	590 kcal 26.1 g 20.8 g 2.7 g
14 水	ガーリックフランスパン ミートボールシチュー アーモンドサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、ベーコン（乳卵無）、 豚こま、レンズまめ、豚ひき肉	ソフトフランスパン、油、 マーガリン（乳無）、 オリーブ油、じゃがいも、 生パン粉（乳卵無）、小麦粉、 マヨネーズ（卵無）、中ざら糖、 さとう、アーモンド	にんにく、パセリ、玉葱、セロリー、 にんじん、トマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、こまつな、オレンジ	588 kcal 21.6 g 28.8 g 2.6 g
15 木	ごはん のりとあさりの佃煮 にら入り卵焼き キャベツのごま和え さつまいものみそ汁	○	飲用牛乳、もみのり、あさり、 豚ひき肉、たまご、鶏こま、 赤みそ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、油、 さとう、白すりごま、 さつまいも、こんにゃく	干し椎茸、にんじん、玉葱、にら、 キャベツ、こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ	550 kcal 24.1 g 17.1 g 2.4 g
16 金	小松菜ごはん 白身魚のチリソース あおのりポテト 白雪汁 いちご	○	飲用牛乳、ハム（乳卵無）、 ホキ、あおのり、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、白こま、 でん粉、油、三温糖、 じゃがいも、あられ麴	こまつな、にんにく、しょうが、 ねぎ、にんじん、だいこん、いちご	541 kcal 22.6 g 15.5 g 2.2 g
19 月	ビーンズコロッケバーガー（セルフ） イタリアンサラダ 冬野菜スープ みかん	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 白いんげん豆、 ベーコン（乳卵無）、鶏こま	丸パン、マーガリン（乳無）、油、 じゃがいも、小麦粉、三温糖、 マヨネーズ（卵無）、 生パン粉（乳卵無）、 乾パン粉（乳卵無）、 ツイストマカロニ（乳卵無）	玉葱、にんじん、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 レモン、はくさい、かぶ、みかん	606 kcal 22.1 g 26.7 g 2.7 g
20 火	ごはん おかかじゃこふりかけ 赤魚の梅みそ焼き ひじきの炒り煮 きのこけんちん汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 おかか、あおのり、赤魚、 白みそ、ひじき、 さつま揚げ（卵芋無）、 大豆、豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 さとう、油、つきこんにゃく、 こんにゃく	梅びしお、にんじん、さいやんげん、 ごぼう、だいこん、えのきたけ、 ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	546 kcal 28.1 g 17.5 g 2.9 g
21 水	豆腐のオイスター炒め丼 いかの中華サラダ わかめスープ	○	飲用牛乳、豚こま、木綿豆腐、 イカ、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、じゃがいも、ごま油、 白こま	しょうが、にんにく、エリンギ、 玉葱、にんじん、はくさい、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり	572 kcal 24.6 g 19.2 g 2.3 g
22 木	ごまごはん 鶏肉のバーベキューソース 切干大根とツナのごまあえ 豆まめみそ汁 いちご	○	飲用牛乳、鶏もも肉、ツナ、 油揚げ、わかめ、大豆、豆乳、 白みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、 三温糖、白すりごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、りんご、 玉葱、レモン、切干しだいこん、 こまつな、キャベツ、にんじん、 だいこん、ねぎ、いちご	579 kcal 26.7 g 19.6 g 2.1 g
23 金	和風ピラフ レバーのケチャップソース ドレッシングポテトサラダ えのきのたまごスープ	○	飲用牛乳、鶏こま、大豆、 ちりめんじゃこ、豚レバー、 ベーコン（乳卵無）、木綿豆腐、 たまご	精白米、油、白ごま、でん粉、 三温糖、じゃがいも、さとう	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、 しょうが、玉葱、きゅうり、 えのきたけ、こまつな	594 kcal 23.7 g 23.1 g 2.7 g
26 月	★メープルフレンチトースト 鮭のクリーム煮 ブロッコリーのグリーンサラダ オレンジ【カナダ料理】	○	飲用牛乳、たまご、牛乳、 白いんげん豆、サケ	食パン、バター、三温糖、 メープルシロップ、油、 じゃがいも、小麦粉、さとう	セロリー、にんじん、玉葱、 ぶなしめじ、ほうれんそう、 キャベツ、ブロッコリー、 こまつな、きゅうり、ホールコーン、 オレンジ	601 kcal 24.5 g 25.8 g 2.4 g
27 火	★深川めし さばの香味焼き 磯香和え かきたま汁 りんご【東京都郷土料理】	○	飲用牛乳、油揚げ、あさり、 白みそ、サバ、赤みそ、 きざみのり、たまご	精白米、三温糖、でん粉、 白こま、じゃがいも	にんじん、しょうが、しょうが、 ねぎ、キャベツ、ホールコーン、 こまつな、玉葱、りんご	555 kcal 27.5 g 19.0 g 2.5 g
28 水	★小松菜のあんかけ焼きそば 豆腐とえのきのスープ ★小松菜ドーナツ	○	飲用牛乳、豚こま、イカ、 うずら卵、鶏こま、木綿豆腐、 たまご、絹ごし豆腐	蒸し中華めん（乳卵無）、 でん粉、ごま油、小麦粉、 さとう、マーガリン（乳無）、 油、粉糖	しょうが、にんにく、エリンギ、 にんじん、玉葱、はくさい、 こまつな、ぶなしめじ、 えのきたけ、ねぎ	632 kcal 25.9 g 27.4 g 2.6 g
29 木	★麦ごはん ★鮭の塩焼き 小松菜のおひたし ★すいとん みかん【給食始まり当時の献立】	○	飲用牛乳、サケ、おかか、 鶏こま、油揚げ	精白米、押麦、小麦粉、でん粉	こまつな、もやし、にんじん、 はくさい、ねぎ、みかん	550 kcal 24.9 g 16.0 g 1.5 g
30 金	ごはん 小松菜そばろふりかけ ★くじらの竜田揚げ 野菜のポン酢和え 豚汁【昭和30年ごろの献立】	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、 ちりめんじゃこ、くじら肉、 わかめ、豚こま、油揚げ、 木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、ごま油、白こま、 でん粉、油、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、こまつな、にんにく、 もやし、にんじん、キャベツ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	546 kcal 30.0 g 15.2 g 2.2 g
31 土	★チキンカレーライス ごまドレッシングサラダ ★フルーツヨーグルト【米飯給食始まり当時の献立】	○	飲用牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 マーガリン（乳無）、小麦粉、 ごま油、三温糖、ごま、 白すりごま、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、みかん缶、 黄桃缶、バナナ、パイン缶	638 kcal 20.3 g 18.0 g 1.7 g

あけましておめでとうございます  
今年も安全でおいしい給食を作りますので、ご理解ご協力のほど  
よろしくお願いします。



今年<sup>とし</sup>はうま<sup>とし</sup>年!



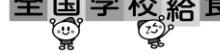
箸をうま<sup>うまい</sup>く使いこなして  
おいしく<sup>おいしい</sup>食べよう！



※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月24日～30日は

ぜん こく がっ こう きゅう しょ  
合 国 学 校



郷土料理や昭和時代の給食を提供します。

